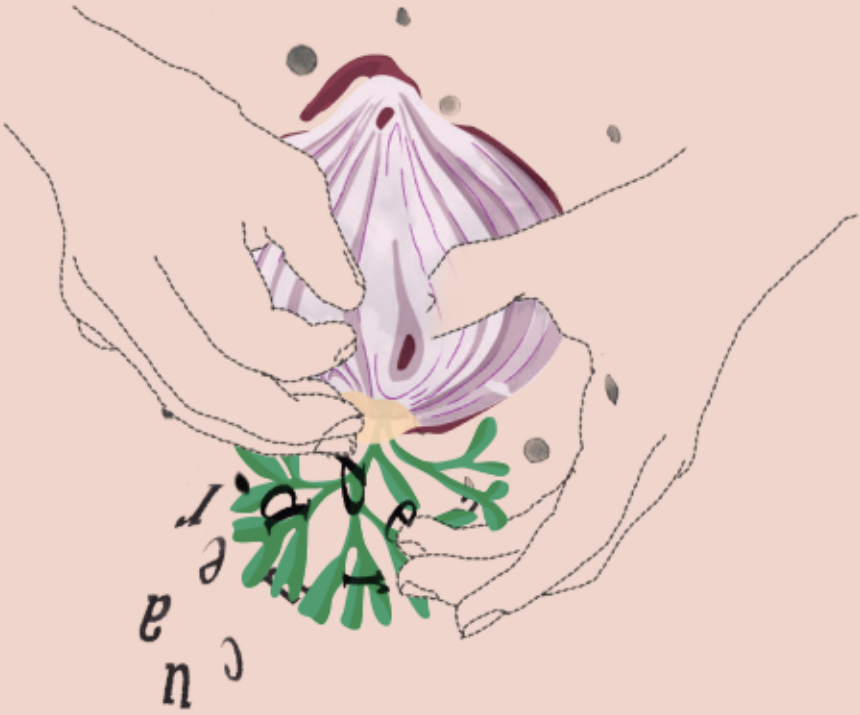
Desmontando al Homo Economicus

Postales desde Isla Ternura



Belén Martín y Enara I. Domínguez

Prólogo de Sarah Babiker

Desmontando al Homo Economicus

Postales desde Isla Ternura

Belén Martín y Enara I. Domínguez

Título: DESMONTANDO AL HOMO ECONOMICUS. Postales desde Isla Ternura

Autoras: Enara I. Domínguez y Belén Martín

Editan: ZAMBRA Iniciativas sociales
E-mail: zambradistribuidora@gmail.com
www.asociacionzambra.org
distri.asociacionzambra.org

BALADRE - Coordinación de luchas contra la precariedad,
el empobrecimiento y la exclusión social
E-mail: baladre@coordinacionbaladre.org
www.coordinacionbaladre.org

Diseño y maquetación: www.lulumka.com

ISBN: 978-84-121443-5-2
Depósito legal: MA 1338/2020

Este libro está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial- Compartir bajo la misma licencia 4.0 España de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Desmontando al Homo Economicus

Postales desde Isla Ternura

Índice

1. Introducción. Postales desde Isla Ternura 21

Entra por aquí, está abierto. Te estábamos esperando 23
Dos mentes y un horizonte-visión 26
Isla Ternura, el lugar donde nos encontramos 29
Partimos de aquí… y vamos hacia allá 30
Esto que tienes entre manos 33

2. Economía, la palabra maldita 39

El iceberg del escándalo 47
La forma hegemónica de habitar el iceberg 50
Esas otras maneras de mirar a la masa de hielo 53
De índices que no miden la Vida, bombas y calabacines 58
¡Identificamos brechas por donde empezar a detonar! 63

3. Te presentamos al Homo Economicus (Dale dos besos, no seas desaboría, mujer…) 71

El siglo de las luces (de gas) 77
Norma es un nombre de mujer 83
La era del medio (o los olvidados mil años) 87
El relato que hoy nos contiene: habla la burguesía 89
La ciencia contra Sara, Lucy y las demás 93
¿Y qué tal se llevan con él las protofeministas? 95
El tiempo que nos ha tocado vivir 96
Y es que estamos olvidando lo importante, en pos de lo urgente 97

4. La Violencia Lineal (y las cientos de creencias/etiquetas que nos hacen desaparecer en ella) 103

El tiempo cíclico existió....111
Línea de dirección y también de separación.
La linealidad como concepto 114
Estamos rotas entre mil líneas divisorias....116
Vidas Otras desde Otros cuerpos:
los ritmos de la infancia, la enfermedad y otras *otrorizadas* 117
¿Y cómo es tu HE?....119

5. Quita tus sucias manos... 127

...de nuestras cuerpas-mentes
y de nuestros procesos de salud y enfermedad....135
Una Diosa llamada Salud 135
Cuando la Diosa nos abandona....137
Suplantando a la Diosa por el mito....140
...de nuestras vulvas 143
La conquista de las Vulvas....143
¿Quién ha visto tu Vulva? 145
Creando ivaginarios inexistentes 148
...de nuestra sangre 149
Cuerpo-cóctel, cuerpos cíclicos....149
Que si la mayonesa, que si las plantas… 151
Reglas liberadas y Cultura Menstrual....154
...de nuestra leche....156
Pechos que lactas y bocas que maman 156
Y es que el negocio está en otra parte....161
El poder de la decisión informada y sentipensada....163

...de nuestra útera 164
Úteros secuestrados 164
Sin un HE en nuestro útero, tendríamos... 165
El útero donde plantar semillas 168
...de nuestro corazón 169
De maridas y mujeres 171
Esa relación romántica de dos que nos condena 174
Hay vida más allá del par binario 176
...de nuestro dinero 177
El peligro de la monetarización de la Vida 179
Las hipotecas-matrimonio y el bautismo del capital 183
Cultura financiera y cultura de la deuda: ¿qué es eso? 185
No es oro todo lo que reluce. O más bien, el oro ya no reluce 188
Dos frentes para entrarle al temón 189
...de nuestras cuerpas 191
Cuerpo, ¿estás ahí? 191
Adoctrinamiento HE 192
La revolución del juego 194
...de nuestra imagen corporal 197
Somos Cuerpo 197
La herida de nacer con raja 198
El capital que (también) atraviesa las carnes 199
Imágenes narradas 202
...de nuestros saberes y conocimientos 203
La experimentación: el primer gran secuestro 203
La buenecita y el bruto campeón: lxs futurxs clientxs
y la escuela como dogma de la competición 206
La titulitis 208
La tramposa institucionalización
y monetarización de la cultura 208
...de nuestra espiritualidad 211
Nos quemaron y aún ardemos 213
De Diosas a la venta en líneas de caja y colonialismo de la Nueva Era . 216

(Re)inventando una espiritualidad política
que nos una y nos potencie 219

6. Fuera de mi mente/lengua 223

Definiciones de batalla 233
Palabras que se nos fueron de las manos y nos esclavizan 239
Dicotomías que son juicio y hacen sangre 244
Un telar lleno de agujeros sexistas 247
Tecnologías, redes y velocidades lingüísticas 250
Hablar desde el mapa de nuestra piel, que ya no mudo 254
¿Lenguaje inclusivo, lenguaje no sexista o…
hacia una lengua feminista? 260
Ejercicios de extracción del odio patriarcal de entre tus carnes 264
Sácate al HE de la lengua en 12 sencillos pasos 266
Propuesta para tu creación propia 269

7. Utopías como faros 275

Estos faros nuestros que queremos que también sean tuyos ... 280
Será un proceso 280

**8. Ejercicios para salir de Patrix desde…
y crear realidades más tiernas creadas
con nuestras propias manos 283**

Manual de instrucciones para realizar estos ejercicios 287
Estructura de los ejercicios y dinámicas 290
Antes de comenzar... 291
...desde nuestras cuerpas/mente
y nuestros procesos de salud/enfermedad 294
...desde nuestras vulvas 301
...desde nuestra sangre 308

...desde nuestra leche 317
...desde nuestras úteras 321
...desde nuestros corazones 327
...desde nuestro dinero 333
...desde nuestras cuerpas 340
...desde nuestra imagen corporal 345
...desde nuestros saberes y conocimientos 350
...desde nuestra espiritualidad 354
***Bonus track: Ante la individualización potenciada, la colectividad elegida 358

9. Del EH a la HS (Humana Socialis): Sé una padrina. O Hackeemos al Homo economicus 367

Decimos no al EH. 372
… seremos las Humanas Socialis 373

10. La revolución de la vulnerabilidad feroz (o de cómo reproducir las islas Ternura, que se conviertan en continentes habitadas por Humanas Socialis) 379

Claves para tu Vida Propia 385
Vulnerabilidad e interdependencia, nuestras nuevas amigas .. 387
Islas que Crean Territorios-Cuerpo de Ternura y Revolución (Aunque a veces así te sientas, en realidad no estás sola) 389
Claves para tu Vida Colectiva 390
Lo prometido: La llegada al buen puerto 393

11. Glosario de la Relenguación de la Cuerpa 399

12. Inspiraciones 417

Agradecimientos

Conjuntos: A Alicia Alonso y a las gentes de Baladre por confiar en el proyecto, a Ione F. Zabaleta por tus críticas tan tiernas como afiladas, a Ruth L. Herrero por tus brutales aportaciones en el capítulo del dinero, a Amaia Bravo por esa ultimísima corrección profesional y a Sarah Babiker, por prólogo que nos sonroja. También a todas nuestras antecesoras y ancestras, madres, abuelas, tías y primas simbólicas y reales que, con más o menos suerte, comenzaron (juntas) a sacarse las sucias manos del HE y nos dejaron un mundo con las puertas de los feminismos abiertas. Vuestras luchas son nuestros caminos.

Enara: A mis 4 ies: A Inma, por darme la vida y la fortaleza. A Idoia, por ser mi compañera de aventuras y porque juntas somos Casa. A Ione, por su infinita capacidad crítica y por ser hermanas de coño. A iLe, por enseñarme a validar mis más oscuros abismos.

También a Sara y a Miren, a Maitane, a Mamen, a Ana.Y por supuesto, a mi querida Belu. Sin vosotras, esto nunca hubiera sido. Gracias por los empujones y las acogidas, gracias por ser y estar cerca de mí.

Belén: Dayus. Enara. Amaya. Isa, Martx. Nina. Dolo. Carol, Elin. Desi, Jennica. Sybila, Ileana, Lola, Eurícide, Tito Caro. Pajarito, Almena. Leo&cia. Babiker. Άννα, Μαρία, Ειρήνη. Rebecca Tiger, Jenny Koos. Louise. Edu. Vasallo, Perales, Alkimila, Paloma. Y esos cuerpos. Tack! Ευχαριστώ! ¡Gracias! Por escuchar resonando, porque la útera me hicisteis vibrar.

Prólogo

POR SARAH BABIKER

"¡Enhebra ese brazo, chula!". No es un grito de guerra, ni un zalamero reclamo, es el punto de partida de un viaje palabrero, lleno de cumbres desde las que admirar el panorama, recovecos donde acurrucarse a pensar, mesitas con sillitas para sentarse a echar la tarde contemplando fieras y curiosas a Esa Cosa Escandalosa, mirándonos las unas a las otras para vencer a los miedos. Esta es la aventura por la cual Belén y Enara, Enara y Belén, se invitan a este viaje entre mundos, a un desandar salvaje que permita desnudar todas las capas de inercia y aceptación con las que se disfraza esa estructura férrea y dañina que es el Homo Economicus que nos habita y disciplina. Y es que es enhebrando brazos y miradas, hilos de sentido y revoluciones como se tejen los caminos que habitan este libro cortito del que podrían partir bibliotecas infinitas, hileras de estanterías sobre la humanidad en general, y nuestro concreto ser humanas en particular.

Isla Ternura tiene un índice muy largo porque es un viaje con muchas paradas, o una coreografía con muchos pasos. Es un diálogo al que invitan dos personas que andan entre ellas dialogando, una invitación a la polifonía, a otros discursos y otros relatos. Para empezar la travesía que lo interrogue todo hay que poner a punto el medio, el transporte, la atalaya desde la que pensar el mundo. Y el vehículo que eligen las autoras es el lenguaje, un lenguaje para crear, para entender y para compartir. Relenguar como forma de reapropiarse del sentido. Comienzo y fin de esta gesta.

El libro de Belén y Enara es un mundo propio al que traer el mundo ajeno para diseccionarlo. Se rige por sus propias lógicas y estructuras. Raja todas las pieles, abre todos los cadáveres y cotillea hasta el último rinconcillo oscuro. No lo hacen solas, se sirven de intuiciones propias y ajenas, de inspiraciones, como ellas las llaman, que no son otra cosa que esos textos de la economía feminista, de la teoría queer, de los saberes menstruales, de la bibliografía ecologista, y de lo que haga falta, porque cuando de entender Esta Cosa Escandalosa se trata, y de señalar todas sus vergüenzas, no hay que prescindir de ninguna voz que nos sirva, ninguna pluma que se haya puesto antes a mapearla, ninguna teoría, más o menos sesuda o más o menos irreverente, que la desafíe. Y lo que hacen con este mejunje bibliográfico, este panaché teórico, esa menestra analítica, es servir buenos y sabrosos platos de sentido, pero también de herramientas y caminos, para quien se quiera sentar a su mesa a degustarlos.

DAI es un banquete de metáforas que ayudan a desentrañar cosas que parecían muy complejas, de propuestas que amplían el pequeño

marco de lo posible en el mundo del Homo Economicus, que nos llena la imaginación de vallas y concertinas. Y si no me he explicado lo suficientemente bien, busco otra perspectiva, me encaramo a los altos de la estantería, y voy enfocando con mimo los hits que te esperan en esta enorme obrita.

"Escribimos para usar las letras como salvavidas", declaran las cuatro manos que teclearon este libro inclasificable en sus primeras páginas. Y es eso lo que traen: una herramienta de cuidado, y de autocuidado, en el que el lenguaje no sirve para crear distancia o asentar roles, sino para acercarse al hueso de las cosas.

Y es ese uso tierno del lenguaje, esa reivindicación de los cuerpos en el mundo de las ideas: un ritual de emancipación que revoluciona los sentidos y entierra ecos viejunos como cadáveres sin futuro. Proseguimos.

Primero necesitamos salvar nuestras vidas de este ahogo en el que flotamos un poquito a la deriva, a ratos hundiéndonos. Pero cómo hacerlo, buscando tal vez islotes, y cómo encontrarlos, las autoras se ponen a la faena de ordenar preguntas, que no es poca cosa, orquestar la cacofonía de interrogantes que nos descoloca.

Cuentan en su encomienda con algo que los altos literatos y las académicas de lenguaje frío y exacto descartan, las vísceras, y se aprestan así a diagnosticar un poco desde las entrañas, donde habita un cierto algo universal que más que explicarse, palpita. Y parten de una comprensión desde de que todo está por escribirse: "todo tiene un origen que trae en sí la posibilidad de transformación". Ahí lo llevas.

En este vuelo, ponen patas arriba el tiempo —estábamos engañadas todas— y reivindican el tiempo cíclico, frente a esta linealidad que se arrima por momentos al colapso, este presentismo tan desconectado del presente que habitamos.

Tras decirle un par de cositas al tiempo se plantan ante el que es nuestro peor antagonista: el Homo Economicus, que nos calienta la oreja con deber seres incompatibles con la felicidad y la vida. Pero no se dejan ningún prado por visitar y reivindican espacios que nos dejamos afuera también desde nuestra oposición al patriarcado y el capital. La espiritualidad de las cosas, el magma de lo inexplicable que nos hemos autoextirpado, por ejemplo.

Espiritualidad y ternura, lenguaje y vínculos: todo para avanzar en el desbroce de esto en lo que nos hemos convertido y no se sostiene, que no sostiene. Explorar nuestra "vulnerabilidad feroz" y en el trasiego no evitar meternos en ningún charco. Hay cosas tan bonitas y apañadas en estas páginas que vamos a dejar que cada cual se adentre con la curiosidad desprejuiciada que le sea más propicia. Va a encontrarse entre las frases, va a perderse en los caminos que se sugieren, va a nutrirse de toda esta materia rica que viene de mater, va a entender la propuesta esta de la autonomía interdependiente, y va a tener un poquito más de esperanza en todo, y ojalá, ojalá le dure. Ayuda aceptar el kit de propuestas sabrosas con las que el libro acaba y enhebrar todos los brazos que una se encuentre en el camino hacia una humana socialis que al final le haga un calvo liberador a ese homo economicus tan pesado que nos lleva monologuenado desde la cuna.

Prefacio

POR ALICIA ALONSO, GENTES DE BALADRE. AGOSTO 2020

El libro que te presentamos no es un tratado ni de economía, ni de política, ni de filosofía, ni de antropología, ni de biología, ni de ecología. Tampoco lo es de leyes, ni de medicina, ni de arte, ni de pedagogía, ni de sociología. Pero en cambio, habla de economía, de política, de filosofía, de antropología, de biología, de ecología, de normas, de salud, de arte, de pedagogías, de feminismos y de organización.

En una polifonía de voces y lenguajes que incluyen el ensayo, el relato, la pedagogía, la imagen, la ilustración y el diseño gráfico, que nos proponen un viaje a nuestro mundo, interior y exterior, para deconstruir, despatriarcalizar y descolonizar nuestra mente, nuestro imaginario, nuestro sueños y nuestra cuerpa. Como en una sinfonía de Florence Price, los dibujos de Lucía se acompasan con las voces y letras de Enara y Belu, en perfecta armonía de la desinstalación y deconstrucción.

Cuando llegó la propuesta para publicar el libro que estás leyendo, recuerdo que fue como si una ventana se abriera y entrara una bocanada de aire fresco: "¡Por fin! Un libro feminista que afronta con profundidad y de manera amena muchas cuestiones que son relegadas". Porque con el feminismo radical de los años 70 hemos aprendido que las cuestiones personales son también políticas, pero a veces quedan postergadas en nuestros espacios de construcción social colectivos por las urgencias. Por eso, "Desmontando al Homo Economicus" nos ayuda a visibilizar la violencia de un sistema que nos mutila y conforma con mucha sutileza y nos da algunas pautas para salir de las garras en que nos atrapa, desde una "metodología genital".

Con agudeza, precisión y creatividad, estas viajeras van desmontando al Homo Economicus y proponiendo un nuevo renacer en otro espacio, con otras lógicas no impuestas por el heteropatriarcapitalismo. Es un viaje personal, desde el sentipensar, para construirnos a la vez construimos, a través de propuestas interactivas para compartir las miles de preguntas que nos plantean y … algunas respuestas.

Ahora que ya lo tienes entre tus manos ¡Disfrútalo! y … ¡A desmontar!

1. Introducción. Postales desde Isla Ternura

«No hay barrera, cerradura, ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente.»

VIRGINIA WOOLF

«La cultura no hace a la gente. La gente hace la cultura. Si es verdad que no forma parte de nuestra cultura el hecho de que las mujeres sean seres humanos de pleno derecho, entonces podemos y debemos cambiar nuestra cultura.»

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

Entra por aquí, está abierto. Te estábamos esperando.

Si hace ya tiempo que tenemos claras las teorías[1], ¿por qué cuesta tanto vivir de acuerdo con ellas? ¿Acaso estamos tratando de cambiar el mundo desde lugares que no funcionan? ¿Desde dónde hacemos nuestra vida, nuestro activismo? ¿Qué podemos mejorar y qué alternativas tenemos?

Te hemos pedido que vengas a escucharnos para hablarte de una propuesta, de un viaje: llegar al Cuerpo[2] que eres y, desde ahí, accionar los cambios desde los que transformar el mundo para que se convierta en ese lugar que necesitamos organizar ¡ya! entre todes[3]. Un espacio de vida que nos acoja, que nos nutra, lejos de violencias y de esa absurda ideología letal de la dominación entre criaturas en la que llevamos demasiado tiempo atrapadas.

1. Las teorías feministas, altermundistas, decoloniales, antiadultistas, antiespecistas, ecologistas…
2. Ver "Cuerpa" en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.
3. Todes, todas, todas y todos, tods, tod*s, tod@s, totus/toti... Como veremos en el capítulo 6, que versa sobre la Relenguación feminista, no importa tanto qué versión elijamos como que elijamos alguna y no aceptemos la lengua patriarcal tal y como viene. Lo que es nosotras en este libro, vamos a variar y a jugar con las distintas propuestas feministas y queer/cuir desde las que nombrarnos.

No es tarea fácil: cuando quisimos llegar al Cuerpo, que creíamos que iba a ser tierno, tocamos metal. Nos encontramos con un exoesqueleto[4], una coraza, una serie de viejas creencias y prácticas limitantes y enquistadas que nos hacen difícil vernos y tocarnos la entraña a nosotras mismas. Entonces, investigamos... y aprendimos que este ser que nos han metido en el cuerpo y que responde a los automatismos de un sistema políticoeconómico concreto, existe y tiene nombre; ahora te contamos. Por tanto, puede ser dicho, diagnosticado, biopsiado (hecho trocitos y puesto al microscopio) y, en consecuencia, también extirpado.

La economía patriarcocapitalista[5] llama orgullosamente a este ser *homo economicus*[6], concepto que será después retomado por la Economía Feminista y Transformadora[7] para lograr el efecto contrario: dotar al patriarcocapitalismo y sus proyectos de una historia, de un

4. Tejido orgánico duro y rígido que recubre exteriormente el cuerpo de los artrópodos y otros invertebrados.
5. Patriarcocapitalismo es una conjunción de patriarcado y capitalismo. Estos son los dos ejes productores de sentido en los que se sustenta y desde los que se fomenta el sistema desigual en el que nos habitamos.
6. "El concepto de homo economicus, que fue utilizado por primera vez en el siglo XIX por el economista John Stuart Mill, es el que explica para ciertos enfoques de la economía los comportamientos que se dan en la sociedad humana. Este homo economicus, que se considera que es universal e intemporal (se dio ayer, se da hoy y se dará mañana en cualquier parte del planeta y bajo cualquier sistema político), suponiendo que tiene información perfecta sobre la realidad, se mueve por su interés personal y calcula y pondera las posibilidades con total racionalidad para conseguir su propia prosperidad. Se entiende desde estas corrientes de pensamiento que la suma de los intereses individuales coincide con el interés social, por tanto la suma de las prosperidades individuales sería igual a la prosperidad de la sociedad." https://economipedia.com/definiciones/homo-economicus.html
7. Ver "Economía Feminista y Transformadora" en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

límite temporal y, en consecuencia, de una posibilidad de derrota. A lo que llamamos *homo economicus*[8] es, por tanto, a una figuración, una mentalidad que está en la raíz de la moral de nuestra época (entendida ampliamente, como luego veremos). Que consideremos conveniente la destrucción del entorno para que siga girando a toda mecha la rueda de la producción y el consumo; que las mercancías sean más protegidas por los estados que los seres; que haya estados; que expulsemos de las fronteras a personas vulnerables; que haya fronteras… todas estas construcciones socio-históricas se sustentan sobre la suposición tácitamente aceptada por todo el mundo de que el ser humano "neutral" es varón, es blanco, es europeo, es heterosexual, está sano, es de clase burguesa y… ¡tachán! se mueve por su propio interés caiga quien caiga y les pase lo que les pase al resto. Ojo, no decimos que el interés propio sea algo necesariamente negativo (puesto que a menudo el propio interés podría repercutir positivamente en lo colectivo o estar en equilibrio con ello), sino que es que este hombre *no ve* al *resto* ni ve la integridad ni necesidades ajenas a la hora de actuar desde el interés propio.

Esto del hombre económico es la piedra de toque. Cuando una empieza a replanteárselo, todo empieza a tambalearse. Porque ese "el resto" de seres cuyas vocecillas de auxilio no se oyen bajo la rueda de la apisonadora de la ideología del beneficio, también somos nosotras en algunos momentos; en otros, estamos hechas A Su Imagen y Semejanza. Y es que el *homo economicus* no es godzilla ni está ahí fuera, el *homo economicus* es el enemigo en casa. A este ser que no somos nosotras y que reproducimos al tiempo que lo sufrimos, queremos extirparlo de nuestras carnes. Y este es el objetivo

8. Ver "Homo Economicus" (o HE) en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

de los textos que siguen: desmontar al *homo economicus*, que se vaya de aquí, que se nos está haciendo tarde y tenemos mucha carne que poner al sol para sanarnos todas, para sanar la tierra.

A través de siglos de dominación[9] y propaganda, cada una hemos incorporado al hombre económico en nuestra propia materia, gracias a la acción persistente de las tecnologías de la socialización: la familia, la escuela, los medios, el comercio, el consumo, etc. Por eso, tenemos que aprender a sacárnoslo de adentro. De ahí que queramos que leas este libro y que te encargues de pasárselo a toda aquella persona damnificada por el *homo economicus* que podría beneficiarse de leerlo. "El resto" somos legión, ya lo sabes.

Dos mentes y un horizonte-visión

En realidad, podríamos decir que nosotras, Enara y Belén, apenas nos conocemos. Somos dos cuerpos en el compartir de una distancia que nos une, imantados por una fuerza centrípeta que nos acerca. Somos dos mentes activas que recorren senderos emparentados: caminar hacia el Cuerpo, la presencia, el acompañamiento, el deseo, los tiempos propios... y que, sobre todo, visualizan una utopía común: la de-construcción como lugar a donde regresar para comenzar, por fin, a vivir una Vida[10] que merece la alegría ser vivida.

9. Dominación coercitiva o de consentimiento. Véase la diferencia entre ambas manifestaciones del patriarcado en la entrada "Patriarcado" del Glosario de Relenguación de la Cuerpa.
10. Ya te habrás dado cuenta; utilizamos las mayúsculas en algunos sustantivos comunes que según las normas deberían ir en minúsculas con el fin de dotarlos de la identidad e importancia de Un Nombre Propio.

(Según Enara) Belén es políglota inquieta de profesión y aventurera navegante de vocación. Con ambas pasiones ha ido vadeando entre relatos por lugares diversos donde hablan lenguas extrañas. Meterle mano alfarera a un idioma para comprender, rebuscar sus orígenes para conocer, re-lenguando así la realidad cotidiana, con firmes y contundentes palabras-grieta que nombran lo hostil, y dulces y tiernas frases-caricia en donde quepa una versión más tierna de la Vida. Desde que hace ya siete años recalara en Suecia con las raicillas siempre al aire, trabaja cuidando y acompañando en su recién iniciada vida a una preciosa Criatura, además de estar empleada como profe y correctora y de bregar en proyectos en colectivo donde sea posible crecer y compartir el oxígeno que se genera al relenguar y maternar desde lo que (todavía) está vivo.

(Segun Belén) Enara ha puesto sus entrañas del revés para alumbrar un mundo nuevo a través de ellas. Tiene las vísceras de piel afuera, por eso *vive en cíclico* con Idoia y Maia (y todas las demás Compas de la manada), gesta revoluciones con su proyecto homónimo[11] y con su pedagogía para mirar coños hacia dentro usando las palabras-lente adecuadas para ello. No se puede hacer un recorrido vital más largo en menos kilómetros a la redonda. Sin haber salido de su ciudad natal en Norteña, Enara ha transitado desde las cavernas de la violencia que la gente "normal" y "de bien" ejerce contra los cuerpos vulnerables, hasta la habitabilidad silvestre de un espacio iluminado a la luz de sus propias tripas. Trabaja como coordinadora de proyectos molones comunitarios, medita-crea paseando a Maia por el monte

11. *www.viviendoenciclico.com*

(¿o es la peluda quien la pasea a ella?). Es una isla de ternura en sí misma, tiene la Voz más bruja y viaja por la orografía de la emancipación en la Dragona, una furgo monstrua color granate a la que no hay machi-coche que la achante.

Nuestro pacto de Vida-otra comenzó en la Comunidad pedagógica virtual Soy1Soy4[12], donde un puñado de perras verdes dispersas por el mundo encontramos un lugar en que pacer con nuestras realidades multicolores desde la (maravillosa) excusa de conocer más a fondo nuestros cuerpos menstruantes. Después, en un grupo de chat continuamos el apasionante viaje de "conocernos" sin en realidad habernos tocado nunca. Después llegarán algunas videollamadas, cursos en línea compartidos[13]... y justo antes de tener la idea de crear esto que tienes entre las manos, por fin se materializó el primer abrazo en carne y humores en un aeropuerto. Fue tan corto como intenso y ahí, en ese instante mismo, algo que nuestras mentes (siempre atentas) no pudieron controlar, ocurrió lo maravilloso de decidir ponernos a conjuntar mundos pese a la longitud de las fronteras que hay que transitar para salvar las distancias que se extienden entre ambos cuerpos nuestros.

Se diría que nuestro encuentro ha consistido en descorporalizarse para llegar al cuerpo, y en ser ausencia para poder, radicalmente, llegar a la presencia. Y esto es, justo, lo que hoy aquí queremos presentarte.

12. La Comunidad virtual pedagógica Soy1Soy4 fue creada por Erika Irusta (pedagoga menstrual y responsable de El Camino Rubí) en 2015. Véase 'Erika Irusta' en el capítulo 12 "Inspiraciones".
13. Remedios Zafra habla del poder (tanto de creación colectiva como de individuación neoliberal) que tenemos al habitar Cuartos propios conectados en las obras "(H)adas, mujeres que crean,programan, prosumen, teclean" y "Un cuarto propio conectado".

Isla Ternura, el lugar donde nos encontramos

Podría decirse que Isla Ternura es *ese* lugar que aún no existe pero al que el mapa de pergamino que llevamos nos está, sin duda, conduciendo. Una tierra ignota, nunca conquistada. Una utopía que es luciérnaga en un horizonte oscuro, que aunque pueda resultar lejano... está, es. Y estar, y ser, es lo que basta. Lo sabemos porque ya hemos tocado sus azules cielos. No vivimos allí, ya nos gustaría (seguimos inmersas y boqueando en el Patrix[14]). Sin embargo, podríamos decir que hemos olido su aroma, sentido en la cara la brisa de su playa y que nos hemos tumbado al sol en sus verdes campos. Y es que a pesar de las prosaicas distancias kilométricas, nos hemos sabido juntas en algún lugar de entre nuestras costillas.

Un rincón para compartir mensajes de audio por el móvil se volvió para nosotras caldero mágico al que ir a contarnos cómo estamos (de verdad) mientras paseamos (de verdad), a escuchar nuestras vivencias, a quitarnos las bragas los días que hace sol (o lluvia) y a dejar que las palabras fluyan desde las esquinas más sombrías (o lúcidas) de nuestras carnes asediadas. Carnes que, sin embargo, laten jugosas brincando al encuentro de la Otra. Esa Otra que atiende sin prisas, que escucha sin juicios, que acoge desde su latir gemelo, que abraza hasta lo más oscuro, que mira desde la herida, que sabe que, desde ahí, será todo eso que, de momento, está por hacer. Se trata de un proceso de creación profundamente político, un proyecto para parir nuevas formas de ser en

14. Patrix: Ver en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

conjunto y por separado con el buen trato como guía vital y una cultura de ficciones más tiernas[15] como objetivo final.

¡Y es que juntas será como pondremos este mundo hostil del revés para volverlo tierno y afín a la existencia!

Nos hemos conectado entre mentes para, de ahí, en relación con las otras, ir creando-habitando nuevos cuerpos, espacios de resistencia orgánica. Más allá del activismo, militancia vital encarnada, hace falta cultura, palabras, discursos que acojan como algodones realidades recién nacidas para que no mueran, que sigan latiendo, que crezcan sanas y depurando coordinadas el oxígeno del aire. Para que quede algo que siga pudiendo vivir en este mundo tan golpeado.

Partimos de aquí... y vamos hacia allá

Siempre que comenzamos un camino es interesante saber a dónde queremos llegar, aunque aún más importante sea reconocer nuestra ubicación actual para podernos contar los relatos que necesitaremos recordar durante el viaje (los que nos ayuden a no perder de vista nuestro destino).

Ambas hemos nacido mujeres, y así es como seguimos siendo leídas en la actualidad. Además, somos blancas, sudeuropeas, normativas en lo funcional y tenemos coño y útero latente. Visto el contexto social en el que movemos nuestros cuerpos, hemos de dejar claro antes que nada que nuestro 'tener coño' lo vivenciamos como una razón para ser discrimina-

15. "Ficciones más tiernas" es una expresión de Paul B. Preciado que nos ha resultado de gran inspiración. Véase 'Paul B. Preciado' en el capítulo 12 'Inspiraciones'.

das en varios frentes, si bien por haber nacido sanas y habitar en la mitad norte del mundo en el interior de pieles blancas, también se nos ha dotado de muchos privilegios en este sistema de desigualdad inmunda.

Y aquí llega el primer objetivo de este texto: danzar un complicado baile. La coreografía consiste en dar pasos hacia delante para cortarles el paso a las opresiones que vivimos y dar pasos hacia atrás para dinamitar el orden injusto que da cabida a los privilegios: los nuestros y los de otros. Se diría que la Vida en sí misma va de encontrar ese complejo equilibrio en las delgadas líneas rojas entre las que este sistema nos obliga a hacer malabares a la fuerza.

Desde nuestra percepción de lo que somos en la actualidad, tejidas con las historias que nos entreveran desde los años ochenta en que nacimos, nos hacemos muchas preguntas que llegan preñadas y se reproducen y se llaman entre sí y se vuelven más y más preguntas. La búsqueda que hoy nos trae hasta aquí se podría resumir así:

¿Cómo podemos *llegar* al cuerpo y aspirar, al menos, a habitarlo de vez en cuando? ¿Dónde está (nuestro) Cuerpo, en realidad? ¿Aquí cerca, allá a lo lejos? ¿Cómo hacemos para pacer allí, para asimilar con conciencia las cimas alcanzadas y a la vez no perder de vista las piedras donde un día tropezamos y en las que todavía podemos esmorrarnos?

Proponemos percibir la realidad como si hubiera sido construida a capas de mensajes repetidos, polvorientos, hasta formar un grueso telón hecho de silencio y de costumbre. Queremos ir de buena mañana al huerto, sostener una cebolla fresca ante una mirada curiosa e irle quitando cada una de sus capas para ver qué es lo que contienen. Apostamos por descor-

poralizarnos juntas, tirando con toda la ternura en cada estrato de nosotras mismas, pese a que algunos jirones de piel sean accidentalmente arrancados en la operación. La idea es descubrir los patrones codificados en nuestras células y apostar por cambiarlos, siempre empezando por lo menudo, lo cotidiano, lo micro.

Cuando hayamos pelado todas las capas, llegará la ausencia. Esa ausencia que golpea en su inmensa majestuosidad y por un momento te deja en blanco y como atontada. Esa ausencia que, sin embargo, también te permite acceder al tan preciado vacío donde son fertilizadas las posibilidades infinitas. Tal vez sea la ausencia más misteriosa la que nos asole ante el existir así, justo como somos, como latimos. Pero habría que preguntarse: ¿ y cómo somos? ¿Cuánto de lo que sabemos de nosotras es "auténtico", "genuino" y cuánto ha sido creado y se reproduce desde fuera, a través de dispositivos que sirven a fines ajenos a la Vida?

Sí, tememos perdernos a veces en bucles inabarcables de preguntas filosóficas; pero entonces es cuando decidimos darles respuestas (o hallar nuevas preguntas) y, para ello, escribimos. Esto es otra de esas cosas que tenemos en común las dos firmantes: escribimos para utilizar las letras como salvavidas y refugio en nuestras tormentas llenas de interrogantes afilados y vacíos que hielan, pero que, absurda y precariamente, también acogen y abrigan frente a la intemperie.

En la escritura, tratamos de dejar fuera las categorías de lo esperable, la gramática de la violencia que nos inculcaron junto con la lengua, las relaciones, las expectativas vitales. Vamos a errar. Eso seguro. Pero vamos juntas, y vamos. Enhebra ese brazo, chula. Vente.

Esto que tienes entre manos

En este texto-ensayo que nos atrevemos a pedirte que acurruques entre tus manos, no sin grandes dosis de impostura...

[Interrumpimos para explicar que una vez nombrada a la impostora[16] que llevamos dentro, una vez sacada juntando las letras que la componen (i-m-p-o-s-t-o-r-a), reconociéndola dentro de nosotras en alguna esquina de estas tripas por las que (queremos) respirar, casi realizando un exorcismo brillante y primaveral, in-vocamos[17] a todos los cuerpos vulnerables a que se expresen, así como lo vamos a hacer nosotras en estas páginas. Porque nos han hecho creer que somos impostoras. ¿O es que, tal vez, lo somos, considerando que quien ha escrito (y en gran medida aún escribe) es La Cultura? Compañeras, necesitamos Impostar a lo grande para poder llegar a decirnos sin que nos tiemble la voz[18].]

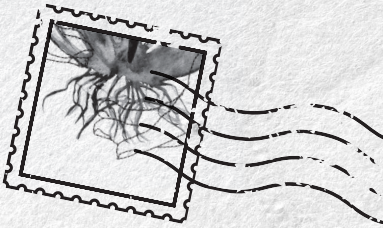
Decíamos, entonces, que en este Libro encuentras las claves-tesoro que hemos ido hallando en nuestro caminar en la búsqueda de Cuerpo. Se trata tanto de momentos intelectuales como de prácticas corpóreas concretas, empapado todo ello de la obra de esas creadoras-faro[19] que alumbran los pedazos más densos de nosotras mismas y nos dan a luz una y otra vez (y de nuevo un poquito). Son palabras y frases que pretenden ser la continuación de las de muchas Otras que ya ensayaron y que hemos tenido el privilegio y la alegría de leer, escuchar o incluso tocar con dedos emocionados.

16. "El síndrome de la impostora" aparece en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.
17. Traerlas a la boca, hacerlas Voz.
18. El verbo "impostar" viene del italiano y se refiere a fijar la voz en las cuerdas vocales para emitir el sonido sin temblor.
19. Las encuentras en el capítulo 12 'Inspiraciones'

Ambas creemos que está todo por hacer, aunque ya tantas y tantas criaturas vulnerables hayan hecho tanto (nuestros faros, de ellas iremos hablando por todo el libro). Este sistema-mundo ya no funciona (nunca ha funcionado, en realidad, pero ahora lo sabemos nosotras también, y somos millones). Los principios en torno a los que a duras penas crecimos ya no tienen lugar en estos cuerpos nuestros que vamos recuperando. Los lugares de autoridad se ponen más y más en solfa: el conocimiento científico y los lugares desde donde se enuncia están siendo cuestionados, las religiones han de ser viradas hacia la existencia espiritual de cada una, haciendo caer los dogmas más opacos y las creencias más limitantes; la economía se ha convertido en una herramienta abstracta de muerte y destrucción; y la cultura, como suma de todo lo anterior, nos deja fuera a casi todas y hace aguas llevándosenos por delante en una absurda inundación masivamente suicida.

Te damos, pues, la bienvenida a nuestro viaje, que es el tuyo. Surcaremos aguas oscuras, nadaremos en playas de aguas cristalinas, quizá encontremos ballenas de largos orgasmos y tiburones de dientes afilados. Lo importante será estar moviéndonos. En el camino, te mostraremos faros que esperamos que, como a nosotras, te sirvan para guiarte hacia un VER las construcciones violentas en cuyo interior vivimos, incluso sin darnos cuenta, y a poner en marcha prácticas concretas que posibiliten el fin último de este periplo: hacer el viaje de retorno a tu Cuerpo con el buen trato como puerto, mapa y embarcación misma.

(Texto introducción e idea original del DAI, marzo de 2018.)



una mañana de invierno en Isla Ternura. El mar está en calma, su inmensa superficie ondulada como de tierra azul es barrida por el aire frío hacia un lado, hacia el otro lado, hacia un lado, hacia el otro lado. Se oyen apenas rumores de los cantos profundos de los peces. Las colinas nevadas tornasolan sobre capas de cielos difusos, añiles, anaranjados.

En la playa larga, dos pequeñas viajeras abrigadas en monos espaciales se preparan para abordar la nave. Con ritmo y diligencia van preparando sus aparejos, los víveres y la pequeña biblioteca de campaña que va dejando caer letras a la arena poco a poco. La situación es grave. Por eso, las viajeras del espacio van a cumplir una misión que su poblado les ha encomendado. Se trata de un encargo crucial: salvar el nombre de las habitantes de su isla, que ha caído en las garras de una terrible maldición.

Hace ya algún tiempo, las criaturas de Isla Ternura se levantaron una mañana cualquiera, pero no encontraron la luz espumosa que las solía acompañar al amanecer. Había algo de opaco, inerte, arenoso en el cielo de aquel día infausto. ¿Qué es esto? ¿Cómo ha podido ocurrir? ¿Hemos sido encantadas? - se preguntaban unas a otras reunidas de urgencia en la plaza- Enseguida echaron a rodar habladurías sobre los legendarios

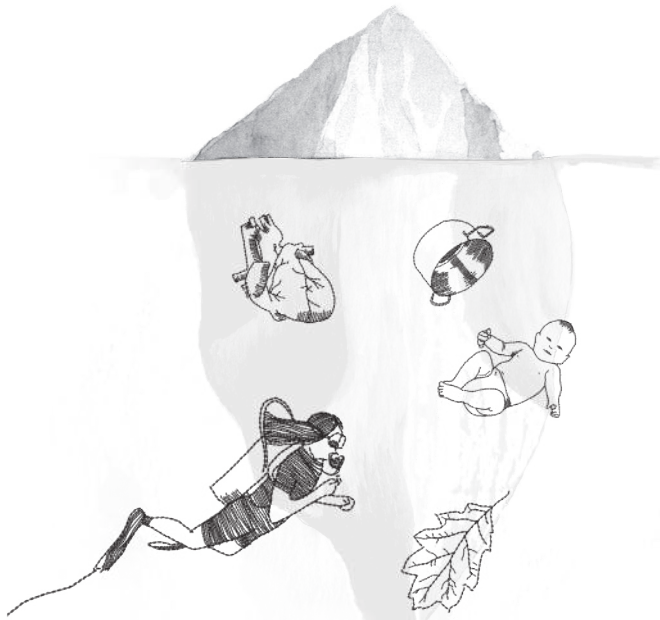
filósofos, unos malvados seres de los que se decía que mataban con sus lenguas venenosas bajo elegantes ropajes blanquinegros. Pasaban largas las horas de su pena honda, y las criaturas de Isla Ternura iban comprendiendo la magnitud de la tragedia: se habían quedado colgadas en un cielo gris-informática, indiferente, mortuorio: ya no había astros ahí arriba, ya no había sol, ni luna, ni estrellas ni planetas ni constelaciones. Solo una luz difusa de origen desconocido se expandía perezosa sin baile ni descanso. Y es que sin astros, en Isla Ternura ya no había días ni noches, y por tanto, ya no había canciones que cantar ni historias que contar, porque no se sabía cuándo hacerlo. Tampoco había ya estaciones, la sequedad lúbrica del verano, ni la concentración fértil del invierno. No había ya castañas, fresones ni turrón. También se habían quedado sin poesía porque no podían ver la luna, y no hacían nunca nada nuevo porque no había un sol que encontrar en la mañana al levantarse.

La situación se estaba volviendo insostenible. Nada tenía sentido bajo un cielo monótono e idéntico, siempre igual, siempre detenido y en suspenso. Las plantas se marchitaron y dejaron de dar fruto, las personas chiquitas no jugaban ya, muchas mayores se sintieron deprimidas y se acurrucaban entre las piedras a morigerar un poco. Y así, al final, se dieron cuenta: cuando la maldición llevaba ya mucho tiempo instalada en Isla Ternura, sus habitantas comprendieron que ya nadie se moría, porque tampoco vivían. Entonces, naturalmente, dejaron de darse nombre unas a otras, y pasaron a comunicarse con murmullos indiferentes. ¿Para qué nombrarse, cuando se es siempre igual, cuando se es lo mismo bajo un cielo mudo y estático, cuando no hay nada que decirse?

Pese a la apatía generalizada, el círculo que gobernaba Isla

Ternura hizo un esfuerzo por reunirse en la casa de madera de la plaza. Habían comprendido la gravedad de haber perdido ya los nombres de las cosas y los seres. Lo hicieron cuando la anciana nogala llamó la atención al poblado entre profundos suspiros: no es la primera vez que nos asomamos al abismo del dejar de ser -revivió dolorida en un crujido de cortezas-, las criaturas viejas recordamos otros ataques que nos amenazaron con perder el nombre. Pero nunca habían tomado esta forma, es peligroso. Debemos actuar, -reaccionó con vehemencia-, debemos enviar una misión a la galaxia en busca de una verdad rotunda que nos devuelva nuestros nombres, para que siga habiendo Vida, para que quede algo que merezca el esfuerzo de la existencia.

El círculo de la casa de madera resolvió que la travesía a la Vía Láctea debía ser acometida por una criatura cercana a la leche, alguien que no estuviese tan lleno de palabras como para que le paralizase la pena por los relatos rotos, el miedo. El poblado necesitaba a alguien que portase el anuncio de historias nuevas, alguien con mirada fresca, ¿una niña, tal vez? Dos pequeñas habitantes de Isla Ternura se postularon y, enseguida, se pusieron en marcha.



2. Economía . La palabra maldita

«Hay dos clases de economistas; los que quieren hacer más ricos a los ricos y los que queremos hacer menos pobres a los pobres.»

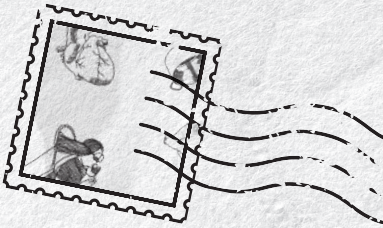
JOSÉ LUIS SAMPEDRO

«Cualquier propuesta que no sea universalizable no es válida porque es injusta. Cualquier cosa que no es universalizable no es un derecho, sino un privilegio.»

YAYO HERRERO

«La igualdad es un término que congela el feminismo, decir solo que luchamos por la igualdad es decir que queremos la explotación capitalista que sufren los hombres.»

SILVIA FEDERICI



No sabemos en qué momento perdimos nuestro rumbo. No teníamos la intención de llegar aquí. Somos viajeras estelares, procedemos de Isla Ternura y nos dirigíamos de vuelta a nuestra isla, tras un periplo cósmico en que no conseguimos apenas datos para resolver nuestra misión. Nos movemos a bordo de una nave-carreta de cuatro ruedas. A ratos la lleva la una; a ratos, la otra. Avanzamos en círculos y así nos aseguramos de no perdernos ninguna etapa del recorrido. Transitamos por la arena y los caminos galácticos, por el mar y por el aire inmensos y, a veces, incluso, podemos atravesar las llamas. Evitamos transitar por el éter porque tememos los accidentes que lo abstracto puede producir en las caminantes concretas.

Llegamos a esta Tierra hermosa de la que sabíamos bastante. Sabíamos que es un planeta cíclico y bailarín, que gira en torno al Sol y en torno al cual gira la Luna (aunque ella se esté alejando poco a poco). También nos habían contado que es el planeta que nunca duerme, lleno de paisajes pintorescos, donde no dejan de pasar cosas. Los árboles, el aire, las aguas, las criaturas… todo crece, palpita, se enfría, se entibia, murmura, se acerca, se cierne, vibra, muere, vuelve a nacer.

Nos esperábamos unas imágenes de postal, pero en su lugar nos encontramos mucha suciedad química, residuos no compostables,

No sabemos en qué momento perdimos nuestro rumbo. No teníamos la intención de llegar aquí. Somos viajeras estelares, procedemos de Isla Ternura y nos dirigíamos de vuelta a nuestra isla, tras un periplo cósmico en que no conseguimos apenas datos para resolver nuestra misión. Nos movemos a bordo de una nave-carreta de cuatro ruedas. A ratos la lleva la una; a ratos, la otra. Avanzamos en círculos y así nos aseguramos de no perdernos ninguna etapa del recorrido. Transitamos por la arena y los caminos galácticos, por el mar y por el aire inmensos y, a veces, incluso, podemos atravesar las llamas. Evitamos transitar por el éter porque tememos los accidentes que lo abstracto puede producir en las caminantes concretas.

Llegamos a esta Tierra hermosa de la que sabíamos bastante. Sabíamos que es un planeta cíclico y bailarín, que gira en torno al Sol y en torno al cual gira la Luna (aunque ella se esté alejando poco a poco). También nos habían contado que es el planeta que nunca duerme, lleno de paisajes pintorescos, donde no dejan de pasar cosas. Los árboles, el aire, las aguas, las criaturas… todo crece, palpita, se enfría, se entibia, murmura, se acerca, se cierne, vibra, muere, vuelve a nacer.

Nos esperábamos unas imágenes de postal, pero en su lugar nos encontramos mucha suciedad química, residuos no compostables, depósitos de personas viviendo de forma no orgánica: enfadadas, tristes, violentas, alejadas entre sí. No entendíamos nada. Ni siquiera nos veían. Pasado el primer momento de frustración, logramos tomar un poco de distancia y ¡paf! Chocamos de frente con… ¿qué diantres es esto? ¿un iceberg color salmón? De esto no decían nada las guías intergalácticas de la Tierra… Coge carrerilla, hermana… ¡allá vamos!

Economía. La palabra maldita[1]

Este capítulo trata de economía, pero... no te asustes, ¡noooo! No cierres el libro, por las Diosas.

Danos una oportunidad. O, más bien, date una oportunidad para ver cómo Economía y tú tenéis más en común de lo que a primera vista crees.

Es posible que el término «economía» te resulte terrible y lejano, y no es de extrañar, puesto que esta palabra está siendo usada en nuestra contra, para ahuyentarnos, que desconectemos, que nos rindamos ante autoridades ajenas en cuyos asuntos, supuestamente, no debemos meter la nariz. Funciona casi como un ensalmo, un truco para que suspendamos el juicio y asistamos como aleladas a lo que ocurre a continuación. Y sin embargo, la economía es el puerto de donde parte este viaje, porque es un hecho que necesitamos esta palabra para comprender y habitar en *poder* la materia y la energía que nos rodean.

Como sabes, este es un texto práctico, así que cuanto antes empecemos a rastrear en tus carnes, ¡mejor! Aquí tienes la primera invitación a sondear tus creencias:

1.Otros posibles títulos para el capítulo: El viaje comienza en un puerto llamado Economía/ Apuntes de Economía Feminista (salpimentados con Decrecimiento y Ecofeminismo)

¿Qué es para ti la economía y qué no lo es?

Para mí la economía...

es...

no es...

Si has pensado en sueldos, inversiones, mercados de valores, finanzas, divisas, etc., estas cosas también son economía, claro está. Sin embargo, lo que nos interesa aquí es ubicarnos en una mirada que desafíe el relato convencional de las cosas que es sostenido por las instituciones culturales hegemónicas. Te proponemos ampliar tu visión de la economía hasta abarcar *todo* lo que tiene que ver con lo material y también con la forma de organizar(te). Economía haces con tu café

o té de la mañana (o con su ausencia), y cada vez que enciendes un interruptor en tu casa. Pero también es económico casarse, mudarse, formarse..., son economía el tiempo, el espacio y el afecto que ocupas, y otras muchas realidades cotidianas que en principio no relacionamos con la gestión de lo tangible, lo material. Y sin embargo, con la mayoría de decisiones que tomas, generas economía.

Para empezar a desbrozar el asunto, relengüemos[2]: «economía» procede de *oiko* y *nomía* que en griego antiguo quieren decir 'hogar' y 'ley', es decir, se trataría de la 'ley que administra el hogar'. (Paradójicamente, en griego de ahora, *oikío* significa 'familiar', 'de andar por casa', 'de confianza'.) Lo económico, entonces, si no nos los hubiesen robado, significaría: 'lo relacionado con la organización material de la vida colectiva y cotidiana'. Nada que ver con escándalos financieros a gran escala, páginas salmón para hombres blanquecinos sentados en sofás de orejas, ni infumables palabros en inglés tras los que se ocultan verdaderos crímenes de las élites contra la población de los territorios.

Planteamos entonces aquí «Economía» como lo material, lo tangible, lo que hay más allá de nuestros cuerpos y otros cuerpos vivientes que habitan en el planeta; lo que puede ser tocado, palpado, sobado. Además, lo económico se extiende a las consecuencias que, en sentido material, tiene la organización social en que vivimos para nuestra vida. En consecuencia, «Economía» significa también 'la forma de organizar la vida', tanto la individual como la colectiva. Tu Cuerpo,

2. Véase 'Relenguación' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

los nuestros, están atravesados por Economía, porque mucho (casi todo) de lo que haces en tu día a día sirve para reproducir y perpetuar (o tal vez desafiar) esta forma cruel en la que habita Economía en ti.

Lo que ha ocurrido es que durante siglos y siglos la economía visible ha sido gestionada por una pequeña parte de la población, que lo ha hecho desde el deseo de dominar al resto, y a los bienes naturales[3], en su propio beneficio. Esto ha tenido y tiene inmensas consecuencias en lo invisible, en lo interior, en nuestros cuerpos. De hecho, se puede decir que nosotras, nuestras subjetividades y carnes, costumbres y realidades somos el producto de esa apropiación. Y es desde aquí que nos planteamos el primer y fundamental bloque de preguntas que nos ha traído a este viaje:

¿Dónde está la línea que separa lo que puede y debe tener un valor económico y lo que no?

¿Qué ha ocurrido para que nuestros cuerpos y todos los demás seres vivientes de la Tierra se hayan convertido en algo con lo que se considera aceptable comerciar, especular?

¿Cómo se perpetúa un sistema que potencia la alienación, la ruptura y el alejamiento de los seres vivos entre sí, de su entorno y respecto a sí mismos?

3. No nos gusta decir «recursos» naturales para no perpetuar la idea de que la Tierra *crea* para el uso y disfrute de la humanidad.

El iceberg del escándalo

Imagínate un gran bloque de hielo. Frío, oscuro, inmenso e inmóvil en mitad de algún mar que se mece bajo las estrellas. Ahora, pongamos que el conjunto de seres y cosas que conocemos como Mundo, donde habitamos animales, árboles, personas diversas y demás seres vivientes y bienes de la Tierra estamos metidos ahí dentro. En la colosal masa de hielo, se distinguen claramente dos partes: **lo visible**, ahí arriba, que queda por encima del agua; y lo invisible, abajo, que tan solo adivinamos cuando nos esforzamos por pensar en ello, y cuyas dimensiones reales difícilmente podremos suponer. Es sabido que el volumen oculto de los icebergs es siempre mucho mayor que la parte de arriba, porque si no, la parte superior no flotaria[4]. Esto es exactamente lo que ocurre en nuestra economía: la (inmensa) base permanece invisible (invisibilizada, en realidad), pese a que sea precisamente lo que sostiene lo que *vemos* (o se nos permite ver).

La sociedad-iceberg de la que formamos parte estaría entonces formada, primero, por una cima visible, donde se ve lo que consideramos económico y cotidiano: los mercados (de bienes y de personas), las calles, la productividad, las instituciones financieras, el discurso de lo mercantil, etc. Pero sosteniéndola en lo oscuro habría un enorme volumen de trabajos no remunerados orientados tanto a la producción como a la reproducción de la Vida. Ejemplos de producción oculta serían los minerales expoliados en el Sur Global para

4. https://www.fundacionaquae.org/wiki-aquae/sabias-que/parte-iceberg-flota-del-agua/

su consumo en esta parte del mundo; los árboles, que no cotizan en bolsa; la polinización que millones de bichitos realizan a diario y no exactamente por dinero… entre otros procesos que, pese a que insista el capitalismo en ponerles precio, son esencialmente invaluables[5].

En cuanto a la Reproducción, ahí queda ocultado todo lo que ha sido construido como «privado», «íntimo», entendido como lo que ocurre dentro de cada hogar, el cuidado de los cuerpos. Hablamos de esas tareas *tradicionalmente* asignadas a las mujeres que se nos ha obligado por siglos a desempeñar, y que al mismo tiempo han ido acompañadas de una gran desvalorización social. Aquí nos iluminan conceptos clásicos del feminismo como la «división sexual del trabajo» o, más modernamente, la «feminización de la pobreza» o las «redes internacionales de cuidados», que te invitamos a investigar[6].

Como es adentro es afuera y como es arriba es abajo. Si vamos un poco más allá (o quizá deberíamos decir *más acá*) y nos acercamos al Cuerpo, que es la meta de este viaje nuestro, podríamos utilizar la metáfora del iceberg para comprender que también nuestros ciclos vitales han sido socialmente consolidados en dos niveles. En la parte de arriba, la que se ve, estarían la actividad, la mente, el discurso mediático de la salud y el bienestar aparente. Abajo, en cambio, se

5. Esto lo explica de maravilla nuestra admirada Yayo Herrero. Véase 'Yayo Herrero' en el capítulo 12 'Inspiraciones'.

6. Puedes empezar por aquí: https://www.fuhem.es/proyecto_igualdad/pdf/cap_3.pdf; http://www.mujeresenred.net/spip.php?article620; http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10086/ev.10086.pdf. También te recomendamos acercarte a Silvia Federici, Rosa Maria Dalla Costa y Amaia Pérez Orozco.

arrastrarían en la oscuridad viscosa de las alimañas la necesidad de descanso, los cuerpos que se rompen y envejecen, los estados carenciales, trastornos y enfermedades, etc. Nos adentraremos en esta tortuosa serie de dicotomías más adelante, pero de momento es importante no perder de vista el iceberg como herramienta que nos ayuda a contarnos otro relato sobre la economía: una historia en que no seamos mercancía en manos de esos políticos y banqueros que defienden el statu quo y sus privilegios con uñas y dientes, en que seamos más personas que con(pro)sumidoras[7], en que nos relacionemos desde el respeto con las necesidades y los recursos del cuerpo propio y los ajenos.

Desbordando la economía

a. Contacta a personas de tu entorno que desempeñen alguna actividad relacionada con lo que comúnmente se llama economía, o que tal vez la hayan estudiado. Pregúntales por el valor económico de:

- el apoyo psicológico que se recibe en el hogar.
- el cuidado de las criaturas hasta que llegan a la edad de trabajar por sí mismas (con detalle de todas las tareas diarias implicadas).
- el embarazo, el parto y la lactancia que reproducen la especie.

7. Véase Con(pro)sumidoras en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

b. Es posible que te hablen de un mundo en que todos estos servicios hayan sido reducidos, profesionalizados, externalizados y debidamente regulados monetariamente. **¿Qué contestarías a eso?**

c. Reflexiona sobre lo anterior en relación con los siguientes fenómenos que, en la actualidad, se esfuerzan por conquistar la narrativa oficial de la realidad y normalizarse: **guarderías desde cero meses, gestación subrogada/ vientres de alquiler, residencias de tercera edad. ¿Se te ocurre alguno más?**

d. ¿Cuáles han sido las enseñanzas de la pandemia de 2020 respecto a la importancia de las tareas y los trabajos de cuidados?

La forma hegemónica de habitar el iceberg

Amaia Pérez Orozco[8] utiliza el término de Esa Cosa Escandalosa (de aquí en adelante, ECE[9]), para abreviar el nombre del absurdo sistema socioeconómico en que vivimos; si no, la lista de adjetivos que se le deberían añadir para describirlo es infinita. Aquí algunas (y también unos puntos suspensivos para las que nos dejamos): vivimos en un sistema basado en la dominación neoliberal, racista, patriarcal, he-

8. Subversión feminista de la economía. Véase 'Amaia Pérez Orozco' en el capítulo 12 'Inspiraciones'

9. Véase 'ECE' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

teronormativa, especista, adultista, clasista, capacitista, desarrollista, imperialista, tránsfoba.

A causa de la invisibilización de los cuidados y de la reproducción de los cuerpos, (mal)vivimos en un escenario social en que el único relato disponible, la única realidad que se nos cuenta y nos contamos, es la de unos seres que desarrollan sus carreras-vidas de forma (supuestamente) independiente y autónoma, que parece que así lo han hecho siempre, y que así lo harán hasta el final de sus días. Se trata del llamado Trabajador-champiñón[10], que en realidad no existe, sino que es una manera irónica de aprehender los personajes absurdos que este sistema escandaloso intenta hacernos creer que somos.

Trabajador-champiñón: *Se dice de aquel personaje que vive como si hubiera nacido de una espora, nunca ha requerido cuidados ni los requerirá en su vejez. Acude diariamente al trabajo bien alimentado, vestido con ropa limpia y planchada y muy probablemente con la gestión de los aspectos emocionales relacionados con la jornada de trabajo de ayer ya resuelta. El mundo está a su servicio y no le hace perder el tiempo al sistema con bajezas ni necesidades del cuerpo y la familia. Él se desliza por el mundo con el camino bien lubricado.*

El cuerpo perfecto para jugar a ser un trabajador-champiñón no es, como puedes imaginar, el cuerpo infantil ni el menstruante ni el enfermo. No es el cuerpo jubilado, el embarazado ni el cuerpo racializado y/o migrante. La ficción en la que vivimos ha colocado un

10. La tremenda Irantzu Varela tiene un vídeo en el que lo explica de maravilla: *https://www.youtube.com/watch?v=nNAhc_HwCi8*

cuerpo por encima de los demás, en cuanto al valor y los cuidados que recibe: el cuerpo del BBVAH .

BBVAH: *Son las siglas del conocido banco resignificadas en: Blanco, Burgués, Varón, Adulto y Heterosexual. Es decir, las características óptimas de aquel que habita plácidamente la parte superior del iceberg. No solo el mantenimiento de su integridad y sus posesiones, su supremacía cultural y sus condiciones de vida son el objetivo de muchas de las políticas y esfuerzos económicos que hemos normalizado, sino que la mirada desde la que (nos) vemos y construimos, a menudo, es la suya. Es lo que se conoce como androcentrismo[11]: que creamos que un ser humano "normal" es un hombre blanco, con todas las consecuencias que ello conlleva.*

Con estas dos definiciones, vamos delineando al Hombre Económico que más adelante te presentaremos oficialmente. De aquí nos interesa quedarnos con que la forma hegemónica, oficial, normativa, de mirar, atender y crear la Economía, consiste precisamente en tensar la cuerda: que esa parte de arriba del iceberg sea más y más pequeña y exclusiva y la que lo sostiene sea mayor y más oculta. Las desigualdades crecen, la masa de hielo pesa más y más y se hunde, y con ella arrastra también nuestras realidades, cada vez más precarizadas.

Pareciera que solo nos queda sentarnos a contemplar el hundimiento del titanic, pero no, Compañera[11], todavía hay muchas cosas que podemos (debemos) hacer para crear realidades nuevas que combatan la ofensiva

11. Véase Compañera en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

de ECE. Podemos, de entrada, acercar la economía a cada una de nosotras, para recobrar el poder, para liberarnos, porque Economía, decíamos, es en gran parte lo que haces a diario cuando enciendes la luz o te tomas el primer café de la mañana.

Esas otras maneras de mirar a la masa de hielo

Aparte de las cosas hermosas que sabemos/aprendemos a hacer con nuestras manos y en nuestras relaciones, para cambiar conscientemente la realidad, también contamos con la posibilidad de modificar el contenido y la forma de nuestros pensamientos (acuerpados[12]). Se trata de elaborar relatos que nos permitan pensar los fenómenos desde otros lugares para, así, hacer que nuestra realidad cambie, y con ella la realidad que se compone colectivamente, con las visiones de todas. Mirar al iceberg con otra mirada es la forma de hacernos responsables y posicionarnos con claridad dentro de la masa de hielo en la que habitamos, para ¿por qué no?, irla derritiendo (o detonando) si tenemos ocasión. Ya se ha hecho mucho trabajo desde la Economía Feminista y Transformadora[13], que nos propone mirar al ECE e identificar las brechas por donde adentrarnos para hacer estallar el iceberg en mil pedazos y poder construir otras realidades nuevas que acojan la vida en ternura y comunidad para todas. Esta perspectiva

12. El pensamiento es contenido, información ubicada físicamente en un espacio corporal, que queda modificado por este y ante el que el cuerpo reacciona a través de diferentes mecanismos. Los constructos mentales determinan por ejemplo lo que esperamos o consideramos posible, nuestras respuestas hormonales ante ello, el flujo de la energía por el cuerpo, la propiocepción o concepción del propio cuerpo en el espacio, la kinestesia, etc.

13. Véase 'Economía Feminista y Transformadora' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

trae en sus redes un montón de temas que aguardan impacientes en la base del iceberg a ser debidamente atendidos.

Amaia Pérez Orozco define así la Economía Feminista: "Es diversa pero podríamos decir que tiene tres elementos definitorios:

1. desplazar a los mercados como el eje analítico y de intervención política, es decir, que el centro de atención dejen de ser los flujos monetarios y la creación de valor de cambio y pasen a ser los procesos de sostenibilidad de la vida. Eso implica sacar a la luz todos los trabajos normalmente invisibilizados que están sosteniendo a la vida y que en el sistema capitalista heteropatriarcal permanecen ocultos y están históricamente asociados a las mujeres y la feminidad.
2. Situar el género como una variable clave que atraviesa el sistema socioeconómico, es decir, no es un elemento adicional, sino que las relaciones de género y desigualdad son un eje estructural del sistema, el capitalismo es un capitalismo heteropatriarcal.
3. No creer en la objetividad como neutralidad valorativa: creer que todo conocimiento del mundo está relacionado con una determinada posición política, explicitar tu posicionamiento y crear conocimiento con una clara vocación de transformar el sistema"[14]

Desde nuestro punto de vista, la vía de acceso a las propuestas teóricas de Pérez Orozco pasa, necesariamente por… ¡sí!: la Cuerpa. Nuestra visión es como sigue:

14. Entrevista realizada a Amaia Pérez Orozco en ElDiario.es: https://www.eldiario.es/economia/igualdad-mercado-laboral-replantearse-limpia_0_289771553.html

Bajamos las teorías al cuerpo

(Esto es un breve aperitivo de los platos que nos esperan en los capítulos posteriores, casi un levantar la tapa y oler el puchero que hierve a fuego lento. Deseamos que te guste (mucho) y que te quedes con hambre para continuar comiendo-leyendo, porque tu Cuerpa...¡lo decesita[15]!)

Para bajar las teorías[16] de la Economía Feminista y Transformadora a la tierra, y siguiendo los tres puntos de arriba, proponemos...:

1) ...poner el cuerpo/los cuerpos y sus ciclos-procesos, necesidades, deseos y diversidades en el centro de la vida social, política y cultural de las comunidades.

¿Cómo? Proponemos, por ejemplo:

- Vivir en la medida de lo posible de acuerdo a las reclamaciones (descanso, silencio, nutrición, ayuno, expresión, afectividad, etc.) que nos hace el cuerpo;
- Ser conscientes de nuestro ciclo menstrual si lo tenemos y generar y difundir conocimiento sobre cómo vivir acorde a lo cíclico.
- Hacer activismo para que los servicios que ofrecen el estado y las empresas tengan en cuenta otros cuerpos y sus circunstancias.

15. Véase Decesidades en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

16. Véase Teorías en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

2) ...afilar la mirada antirracista, feminista, anticlasista, antiadultista, etc. para pensarnos, creernos, relatarnos y comunicarnos siempre desde los cuerpos que habitamos y las narrativas en que este sistema los ha encerrado.

¿Cómo? Proponemos, por ejemplo:

- Hacernos conscientes de las intersecciones que habitamos, con los privilegios que incluyen. Cuestionar nuestro discurso a la luz de otros discursos no hegemónicos, sobre todo en los aspectos en que somos privilegiadas[17].
- Formarnos en teorías y prácticas creativas que desafíen las normas de ECE;
- Creernos merecedoras de usar los recursos, tiempos, espacios que nos han venido siendo negados y en los que nos sentimos extranjeras, impostoras. Recobrar nuestro Poder[18] y no despojar a nadie del suyo.

3) ...leer y escuchar y escribirnos y decirnos desde el cuerpo que somos, las relaciones que deseamos mantener y el territorio que habitamos.

17. Si eres una feminista cis de origen europeo te recomendamos algunos libros de reciente publicación: Desirée Bela-Lobedde, Ser mujer negra en España, Plan B, 2019; Vidas trans, VV.AA, Antipersona, 2019; Acá soy la que se fue, VV.AA, t.i.c.t.a.c, 2019.

18. Frente al famoso Empoderamiento, temporal, sucedáneo, como con brillantina y «de prestao», creemos que lo que necesitamos es comprender las estructuras de Poder y resituarnos en ellas para echarlas abajo.

¿Cómo? Proponemos, por ejemplo:

- Trabajar a diario con la relenguación feminista
- Generar «redes arácnidas»: juntarnos con otras Cuerpas en rebeldía (en carne y humores en la medida de lo posible, o en línea si es necesario) para «hacer cosas» (bailar, criar, jabones caseros, activismo… todo vale), para conocernos y aprender a amarnos, conocernos y creernos de nuevo.
- Conocer, habitar y honrar el territorio que nos acoge. Comer de temporada, conocer las frutas y verduras de la estación, etc.

En nuestro viaje a través de la Economía Feminista y Transformadora para llegar al cuerpo, invitamos a que nos acompañen otras dos formas de mirar-crear nuevas realidades posibles desde lo oscuro: se trata de el Ecofeminismo[19] y el Decrecimiento. El primero nos plantea preguntas (y aporta algunas respuestas) sobre cómo construimos la relación con el medio en que vivimos. En este momento de nuestra *civilización,* «sobrevivir» se ha convertido probablemente en algo distinto a lo que experimentaran nuestras ancestras cromañonas. Ya no cazamos ni apenas recolectamos, pero el planeta en que estamos enraizadas sigue siendo el mismo. Tal y como viene poniendo encima

19. Más sobre Ecofeminismo aquí: https://es.wikipedia.org/wiki/Ecofeminismo.

de la mesa Yayo Herrero[20], en Europa vivimos con un modelo de producción-consumo como si en vez de un planeta tuviéramos tres. Y hasta que llegó la pandemia, hemos venido haciendo como si nada.

El Decrecimiento[21], por su parte, nos plantea opciones para vivir con menos, no desde las políticas austericidas[22] que los gobiernos actuales accionan, sino desde la ética y la decisión propia que nos lleve a *estar mejor* con (mucho) menos.

De índices que no miden la Vida, bombas y calabacines

Aunque la economía comenzase como una forma de administrar los asuntos relacionados con la vida, partiendo desde lo local, el concepto ha transmutado a través de los siglos hasta volverse un monstruo *devoratodo* que es absolutamente hostil a los asuntos de la vida, y al que llamamos comúnmente Globalización. La economía es hoy una maquinaria que compromete a la Vida (de todas las criaturas y entornos) con el objetivo de producir beneficios para unos pocos. El

20. A nosotras nos encanta verla en conferencias y charlas (tienes un montón en internet). Tambien puedes leer sobre su propuesta aqui: https://www.elsaltodiario.com/pensamiento/yayo-herrero-sostenibilidad-vida-asumir-urgencia-ponernos-acuerdo.

21. Tira del hilo del Decrecimiento aqui: https://es.wikipedia.org/wiki/Decrecimiento

22. Término compuesto por las palabras "austeridad" y "suicidio". Se usa para denominar las políticas que el neoliberalismo feroz está desarrollando en diferentes gobiernos de Europa, a través de las que se recortan partidas presupuestarias de dependencia, sanidad pública y educación, bajo la premisa de que «no hay dinero», mientras que sí lo hay para desfalcarlo o para "salvar bancos". Estas decisiones políticas, con sus aparatos mediáticos de creación de verdad, llevan a la gran parte de la población a vivir de formas más y más precarizadas.

dinero, en realidad, representa la energía, la semilla, la vida posible. Pero en ECE, el dinero, a diferencia de las personas que habitamos la Tierra, no conoce fronteras, y las transacciones financieras recorren en segundos gran parte del globo. Y sin embargo, lo que genera dinero no tiene por qué ser sinónimo de Vida, al igual que no todo lo contemplado por el PIB[23] tiene por qué tener que ver con el *bien-estar*[24], ni con el estar bien.

Esto lo vemos más claro con un ejemplo: toda producción (supuestamente) implica crecimiento (porque, entre otras cosas, es medida por el PIB), lo que ocurre es que esta producción es a veces generadora de vida (imaginate unos verdes y apetecibles calabacines en una huerta agroecológica) o puede ser creadora de destrucción (las bombas también se producen, y su fabricación está incluida en el mismo PIB).

Una de las estrategias para alejarnos hoy de la economía, según mencionábamos antes, son esos índices que se nos presentan en espacios académicos, mediáticos y empresariales como herramientas objetivas, únicas e incuestionables, cuando en realidad, si no se estudia de cerca el relato amplio en que se insertan, se quedan en meras tácticas discursivas para defender unos intereses específicos desde el poder. Hacer que algo no cuente (no contar con algo, no contarlo, no dar cuenta

23. PIB son las siglas de Producto Interior Bruto. Este índice mide el «desarrollo» y supuesto «bienestar» de los países utilizando únicamente el factor capital como medida.

24. "...cada euro de gasto que realiza el Estado en sanidad, educación, pensiones..., o en cualquier otro concepto, se convierte (más o menos inmediatamente y en mayor o menor proporción) en un euro de ingreso del sector privado." Puedes leer mas sobre esto aqui: https://www.eldiario.es/zonacritica/Bienestar-insostenible-resulta-imposible-mantenerlo_6_647845230.html

de ello) equivale a invisibilizar, y eso es lo que se hace con muchas de las actividades que permiten que la vida se sostenga.

Al igual que ocurre con los calabacines y las bombas, la enfermedad (si es tratada con fármacos y desde la clínica más conchabada con la industria farmacéutica, véase por ejemplo lo que está sucediendo con el tsunami de diagnósticos y medicalización en niñes y adolescentes) suma riqueza, y en cambio, los estados «naturales» (no medicalizados) no ayudan a que el crecimiento de un país se produzca. Con esto, podemos ver que la riqueza en ciertos casos depende de la destrucción alevosa de la Vida, que nada tiene que ver con el Buen Vivir[25], y que los discursos hegemónicos del sistema financiero normalmente no nos cuentan qué se esconde detrás de esos números que suben y bajan con las mareas. Estar enfermo suma, estar sano no suma. La paz tampoco suma, la guerra sí. ¿Se podría llegar a igualar riqueza con asesinato?

La maniobra es bastante clara: han construido muros que separan lo económico del resto de la vida, y esto lo han hecho fundamentalmente a través de la lengua (con esas toneladas de palabros con que quieren confundirnos y que invisibilizan tanto), que es una de las formas fundamentales por las que "el fuera" se nos hace cuerpo, como veremos en detalle en el capítulo 6. Como muestra, un botón: comúnmente le llamamos "trabajo" exclusivamente al empleo remunerado, pese a que las labores por las que no nos pagan nos agoten tanto o más y generen tanto o más que aquellas por las que nos tienen en nómina (si tenemos el privilegio de haber firmado un

25. Véase 'Buen Vivir' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

contrato, claro). Esto en realidad está reflejando el dogma fundamental del capitalismo neoliberal: si no participas como recurso económico en el espacio del empleo remunerado (esfera mercantil y parte de arriba del iceberg) no percibes derechos sociales (y pasas a estar en la parte de abajo). No puedes jugar al juego (único) (al que todo el mundo parece jugar) de la obtención de beneficios, la acumulación y la competitividad. No *estás* en la economía; entonces, tampoco *eres* en la sociedad.

La economía empezó por ser la gestión de lo colectivo, hoy se ha convertido en el bastión de la defensa de lo individual, lo exclusivo, lo que excluye, expulsa. El individualismo está en tensión con lo colectivo, especialmente en este mundo kafkiano que por momentos parece gritar: «¡sálvese quien pueda!».

'Ser alguien' y esas expresiones que nos minimizan

Reflexiona sobre las expresiones de abajo en relación con el sistema económico y las creencias populares en dos momentos históricos cercanos. ¿Qué están transmitiendo acerca del inconsciente colectivo y las creencias en él incrustadas? ¿Cómo nos vemos, cómo nos consideramos en cada momento? ¿Y cómo vemos al sistema, cómo lo imaginamos?

- Mis abuelos decían… ganarse la vida, colocarse, conseguirse un puesto, ser alguien en la vida.
- Ahora se dice… estar en línea, crearse una imagen en redes sociales, crearse una marca personal, autoemplearse, emprender, reciclarse.

Empleo y trabajo no son lo mismo

a) Te proponemos enumerar todos los trabajos (entendiendo «trabajo» como todo aquello que accionas, en lo que inviertas tiempo y energía de tu Cuerpa) que realizas en tu día a día. Si tienes uno o más empleos remunerados, ponlos también ahí. Después, escribe al lado el tiempo que (crees que) dedicas a cada uno durante, por ejemplo, una semana. También, escribe quién se beneficia directamente de cada uno. Puedes usar esta tabla como modelo:

LUNES				
Tarea	Desde	Hasta	Minutos	Beneficiario

b) ¿Cómo lo ves? ¿Tienes más trabajos de los que imaginabas? ¿Cómo tratas a cada uno de ellos? ¿Cuál se lleva las mejores energías, cuál es el que más valor tiene? ¿Por qué crees que es así?

c) ¿Puedes sacar porcentajes de las beneficiarias de tu trabajo? ¿Qué porcentaje del tiempo trabajas para tu(s) empleador(es/as), tus seres queridos, tu pareja, tus amigas, para ti misma, para alimentar las redes sociales? ¿Los porcentajes son justos? ¿Cómo puedes modificarlos, quién te puede ayudar?

d) Y hablando de distractores, ¿crees que te falta tiempo, qué no te bastan las horas? ¿Hay alguna tarea que puedas eliminar? Por ejemplo, cada vez que miras las distintas apps de tu móvil estás invirtiendo tiempo y energía, no solo por el esfuerzo sino porque la saturación de información nos roba energía vital. ¿Te has preguntado para qué miras el móvil, con qué fin? ¿Qué esperas obtener? ¿A quién beneficias?

¡Identificamos brechas por donde empezar a detonar!

Hoy se siente, se palpa y se acuerpa por la fuerza del confinamiento el hecho de que el iceberg está agrietado[26]. Nos invitamos a bucear por las grietas, asomarnos y ver qué hay dentro. En algunos casos vamos a poder aplicar dinamita y darle al detonador; en otros, en cambio, únicamente vamos a poder observar (al menos de momento), pero sin perder las hendiduras de vista, porque el día menos pensado también lograremos reventarlas.

Para continuar caminando en nuestro empeño de visibilizar y poner en el centro esas otras economías que ya generamos en nuestras vidas cotidianas, proponemos:

26. Justo durante la revisión del libro para su publicación, estamos transitando a nivel global la crisis que han llamado del "Coronavirus" o "Covid-19". Sin duda es una crisis de salud, aunque también es una crisis económica y de la realidad consensuada.

- **Asumir los límites físicos del planeta.** Ver dónde estamos, tanto a nivel individual como de forma colectiva. ¿Es tu consumo una causa directa de explotación de otros lugares de la tierra? ¿Puedes modificarlo? ¿No? ¿Por qué?

- **Aprender sobre el ecofascismo y mantenerlo a raya**[27]. Se trata de cómo algunas poblaciones sostienen sus vidas mediante la explotación de otras y de cómo los menguantes bienes naturales no son repartidos sino expoliados por las personas con más poder.

- **Sustituir las formas hegemónicas de consumo por las propuestas alternativas** que ya existen en todos los ámbitos de lo económico:
    - **Energía:** Cooperativas de generación y consumo de energía renovable[28]
    - **Transporte**: Público o compartido; medios no contaminantes.
    - **Alimentación:** Grupos de consumo, huertas cooperativas, cultivos urbanos…[29]
    - **Telecomunicaciones:** Cooperativas para el consumo de móvil e internet.

27. «En un mundo en el que la tarta de los recursos naturales mengua cada día solo tenemos dos opciones: repartir lo que haya de forma equitativa o concentrarlo en unos pocos a costa de expulsar al resto (a las Colonias): esta es la llamada vía ecofascista»

28. *https://15mpedia.org/wiki/Lista_de_cooperativas_energ%C3%A9ticas*

29. Tienes un listado aquí, aunque existen muchísimos más. Te invitamos a que busques a nivel local el que este más cerca de ti: *https://15mpedia.org/wiki/Lista_de_grupos_de_consumo*

- **Construcción:** Adobe, materiales reciclados, pinturas y barnices no contaminantes…[30]
- **Empleo:** Existen empleos que generan vida y otros que incluso la matan. ¿Qué margen de negociación tienes?
- **Producción y consumo:** Cuestionarnos (también) a nivel individual cómo se produce eso que vamos a comprar. Acompañar la dimensión individual del consumo con una presión sobre las instituciones para la persecución de todos los delitos sociales y ecológicos relacionados con la producción de bienes.
- **Tejido rural vivo:** Existen diversos movimiento que trabajan por visibilizar y promover la vida rural[31], de los que desde las ciudades se tiene mucho que aprender.
- **Localismo:** Atender, promover y participar de los movimientos que trabajan por generar desarrollo económico a nivel local, en el barrio, pueblo o ciudad.
- **Residuos:** Generar (muchos) menos y reciclar más.
- …[32]

- **Mimar las experiencias y prácticas** concretas que están ocurriendo y cambian el mundo poco a poco. Aunque no parezcan grandes, son

30. Para leer más: *https://www.sostenibilidad.com/construccion-y-urbanismo/materiales-sostenibles-construccion/*

31. Para leer más: *https://www.eldiario.es/aragon/sociedad/movimiento-neorrural-esperanza-detener-despoblacion_0_667733450.html*

32. Nombramos también el dinero público (a pie de página), aunque no es un tema que vayamos a tratar en este libro: ¿Cómo sería un Estado-socio orientado hacia las soberanías locales? ¿Unos dineros que atendieran a las verdaderas necesidades sociales? El debate es amplio y complejo.

experimentos urgentes donde nos conectamos, practicamos y creamos realidades renovadas. Son, por ejemplo: las redes de proyectos que construyen otras economías, los bancos del tiempo, etc.

- **Informarse y reflexionar** en grupo sobre las iniciativas concretas de reparto y redistribución de la riqueza que se están desarrollando, como la renta básica universal/ renta básica de las iguales[33], la fiscalidad ecológica, el cuestionamiento de la propiedad privada, etc.

- **Adentrarnos con ojo crítico en el sector financiero** para poder comprender todo ese mar de plástico de palabras confusas (paraísos fiscales, fraude, banca pública…) con que nos pescan e inmovilizan.

- **Banca ética** y esos otros *sitios* en donde tu dinero sea generador de vida[34].

- **Regeneración de la democracia**, como propuesta que va mucho más allá de lo institucional, se crea con la tensión necesaria desde los movimientos sociales y la desobediencia civil.
- **La importancia del poder cultural como resistencia:** ¿Se ha adueñado el sistema de nuestras mentes? ¿Tan bien funciona el

33. La coordinadora Baladre lleva muchos años abanderando esta lucha: https://rentabasicadelasiguales.coordinacionbaladre.org/noticias/la-renta-basica-de-las-iguales-frente-al-heteropatriarcado-capitalista Lee, también, a Sarah Babiker: http://www.redrentabasica.org/rb/una-renta-basica-universal-que-inmunice-ante-la-pandemia-de-precariedad-vital/

34. Encuentras aquí una lista detallada de las opciones existentes en este momento en el estado: https://www.elblogsalmon.com/sectores/14-entidades-financieras-eticas.

supuesto estado del bienestar? Articular el trabajo en movimientos sociales a partir de las decesidades compartidas y no tanto las identidades y otras diferencias. Siempre crear redes de acompañamiento «sano», porque hay miedo que atravesar y hay vulnerabilidad. Que la alfabetización ecológica[35] y la alegría (de vida, de vivir) sean los ejes de nuestro trabajo.

Por nuestra parte, embebidos como están nuestros cuerpos en lenguas, traslados y fluidos diversos, proponemos ver todo esto como un viaje de ida y vuelta. De la materia a la lengua (a la creencia), primero, nos quitaron la relación con los asuntos de la vida haciendo que parecieran abstractos, alejándonos de ellos mediante palabros, discursos e instituciones de difusión del saber blanco, masculino, único y fálicosacrosanto. Por eso, ahora, nos invitamos a hacer el viaje de retorno, desde la (re)lengua y de vuelta a la materia.

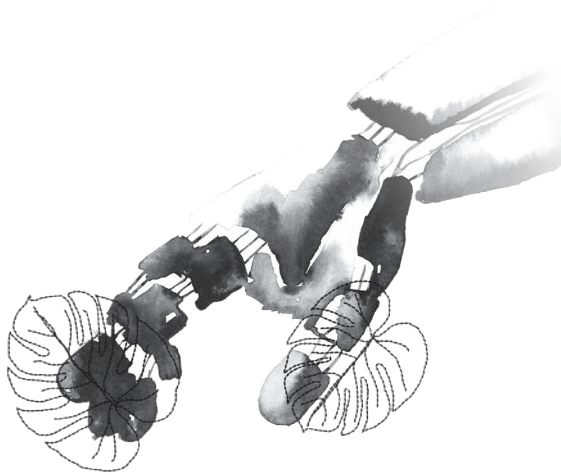
Pero es que además resulta que «materia» viene de *mater*, 'madre', atribución antropológica y función biológica tradicionalmente asociada al llamado «cuerpo femenino» (y excusa, además, por la que es construido como diferente del masculino y se le subordina). En inglés, de hecho, el *matter* que llega desde el latín no es solo «materia» sino también «asunto» y «tener importancia». Para la investigadora feminista estadounidense Donna Haraway, «es importante pensar qué pensamientos usamos para representarnos las cosas que pensamos; es importante pensar en qué historias usamos para contarnos

35. Véase 'Alfabetización ecológica' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

otras historias; qué nudos amarran nuestras ataduras; qué pensamientos piensan otros pensamientos; qué descripciones describen nuestras descripciones; es importante saber qué historias hacen mundos, y cuáles son los mundos que hacen historias»[36]. Ahí es nada.

En este libro que tienes en tus manos (dos materias vivas en contacto) diseccionamos contigo los asuntos (*matters*) que importan (*that matter*). Para ello nos va a hacer falta invocar «madre», es decir: cuerpo, coño, sangre, leche, vínculo y origen. Pero, primero, tenemos que hacer una parada para visitar a alguien. Como es adentro es afuera, y el iceberg, el capitalismo, cómo no, lo llevamos en nuestras células, somos parte de él a la vez que su artífice, y su producto.

36. "It matters what matters we use to think other matters with; it matters what stories we tell to tell other stories with; it matters what knots knot knots, what thoughts think thoughts, what descriptions describe descriptions, what ties tie ties. It matters what stories make worlds, what worlds make stories." Donna J. Haraway (2018), Staying with the Trouble: Making Kin in the Chthulucene. Traducción propia, con foco en el sentido y sin ánimo de mantener los «juegos» de palabras.



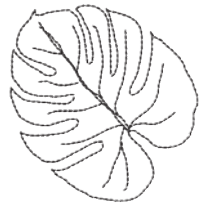
3. Te presentamos al Homo Economicus (Dale dos besos, no seas desaboría, mujer...)

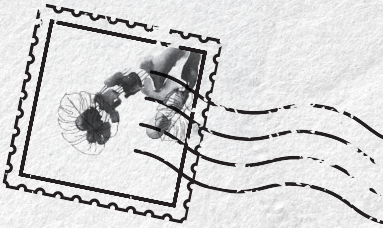
«Desde la época de Adam Smith, la teoría sobre el Homo Economicus ha presupuesto siempre que otra persona representa el cuidado, la empatía y la dependencia. El hombre económico puede representar la razón y la libertad precisamente porque otra persona significa lo contrario»

KATRINE MARÇAL (2012). ¿QUIÉN LE HACÍA LA CENA A ADAM SMITH?

"El modelo y la racionalidad encarnadas en el "homo economicus" egoísta, maquiavélico hasta considerar el entorno natural y social como meros instrumentos para conseguir sus objetivos, calculador que decide sin interferencia de emociones y sentimientos, un personaje que desde la psicología, la psiquiatría o la criminología no se dudaría en diagnosticar de psicópata tratan de imponerse socialmente. "La sociedad no existe" de Margaret Thatcher es un buen reflejo de esta exaltación del yo que termina negando la existencia de los demás y de todo lo demás."

DIVERSXS AUTORXS (2019). SOBERANÍAS.UNA PROPUESTA CONTRA EL CAPITALISMO





Estuvimos transitando un largo rato por dentro de la montaña de hielo en viaje de reconocimiento con nuestra nave. Vimos a las terrícolas de arriba trabajando en oficinas grises y perennes (nos recordaron el estado de tristeza en que habíamos dejado nuestro cielo), habitando casas llenas de cosas, meneándose automáticas por instalaciones deportivas, comprobando constantemente sus aparatos tecnológicos (o siendo comprobadas por ellos, más bien). Se las veía nerviosas, mirando siempre con mil ojos en torno a sí, como con miedo de ser sorprendidas no siendo como tenían que ser. A veces se encontraban solas, a veces con gente, pero casi nunca verdaderamente vinculadas. Faltaba el rubor en el rostro, la placidez que tan bien conocemos en nuestra isla. Luego sabríamos que al estado de aislamiento, pánico y autoexplotación en que se encontraban la mayoría de terrícolas del norte del iceberg le llamaban «estrés». Vimos que no jugaban ni exploraban ya, que no hacían fiestas (de las de verdad… si supieses las que liamos en nuestra isla), que para amarse nunca tenían tiempo, que llevaban a sus criaturas de un lado a otro en vehículos que no les permitían moverse, que solo producían, consumían, producían, consumían… en una espiral mecánica de absurda infinitud.

En algún momento nos preguntamos que si las ma/padres trabajan fuera todo el día, ¿quién estaría haciendo la comida,

Estuvimos transitando un largo rato por dentro de la montaña de hielo en viaje de reconocimiento con nuestra nave. Vimos a las terrícolas de arriba trabajando en oficinas grises y perennes (nos recordaron el estado de tristeza en que habíamos dejado nuestro cielo), habitando casas llenas de cosas, meneándose automáticas por instalaciones deportivas, comprobando constantemente sus aparatos tecnológicos (o siendo comprobadas por ellos, más bien). Se las veía nerviosas, mirando siempre con mil ojos en torno a sí, como con miedo de ser sorprendidas no siendo como tenían que ser. A veces se encontraban solas, a veces con gente, pero casi nunca verdaderamente vinculadas. Faltaba el rubor en el rostro, la placidez que tan bien conocemos en nuestra isla. Luego sabríamos que al estado de aislamiento, pánico y autoexplotación en que se encontraban la mayoría de terrícolas del norte del iceberg le llamaban «estrés». Vimos que no jugaban ni exploraban ya, que no hacían fiestas (de las de verdad… si supieses las que liamos en nuestra isla), que para amarse nunca tenían tiempo, que llevaban a sus criaturas de un lado a otro en vehículos que no les permitían moverse, que solo producían, consumían, producían, consumían… en una espiral mecánica de absurda infinitud.

En algún momento nos preguntamos que si las ma/padres trabajan fuera todo el día, ¿quién estaría haciendo la comida, organizando el hogar para que en él pudiera reproducirse la vida? Y entonces, según nos hicimos la pregunta, ¡shhh!, se deslizó un pedazo de hielo y caímos un trecho hacia abajo. ¡Ay! ¡Nos hundimos!, -gritamos horrorizadas-. Sí, pero ¡mira allí! Esa mujer con la cara vuelta hacia abajo. ¡Es ella la que se ocupa de la casa! -comentamos- No se parece a nadie de la familia ¿quién será y por qué estará limpiándoles el baño? Entonces nos sorprendieron los gritos de un grupo de personas muy contentas saliendo de una tienda llena de luces y plásticos

de colores. ¡Me ha costado solo cinco euros!-exclamó una de las muchachas mientras blandía un vestido de verano con volantes. Espera, -nos preguntamos- ¿cuánto son cinco euros? Hicimos un cálculo a bote pronto y nos dimos cuenta de que era de verdad barato... hasta nos dieron ganas de ir a mirar el género cuando, de repente, pensamos: ¿pero qué modista haría un vestido por tan poco dinero? ¿Y con qué tejido? Shhh... ¡bum! Caímos todavía más abajo. Así empezamos a comprender el mecanismo. Íbamos cayendo según nos hacíamos preguntas sobre lo que iba apareciendo ante nuestros ojos. El iceberg tenía una profundidad aparentemente interminable, y su verdad de témpano afilado nos llevaba más y más abajo según nos preocupábamos por lo que estaba ocurriendo.

—¡No puede ser! ¡Esto es un crimen! ¿Te das cuenta? ¡Las terrícolas del fondo malviven en condiciones cada vez peores para sostener las condiciones de vida de las poblaciones de arriba!
—Pero... un momento... no tiene sentido. Abajo hay más terrícolas que arriba, ¿no?
—Sí...
—Entonces, si son más... ¿por qué no hacen algo para cambiar las cosas? ¿Y la gente de arriba? ¡Tampoco es que vivan felices y sanas!
—Es verdad, hay algo raro aquí... ¡Uy, mira! ¿Ves eso?. ¡Las terrícolas se han vuelto transparentes! ¿Qué es eso que llevan por dentro? ¡Es un terrícola chiquitito!
—Lleva chaqueta, corbata, es blanco de piel, tiene los ojos afilados, una nariz pequeña y unos labios muy finos. ¿Quién será y por qué lo llevarán dentro todas las terrícolas? ¿Será ese al que hacen llamar =dios=?

Te presentamos al Homo Economicus (Dale dos besos, no seas desaboría, mujer...)

El siglo de las luces (de gas)

¿Recuerdas de la escuela aquello del siglo de las luces (s. XVIII), la ilustración, la declaración de los derechos del hombre y todo eso? Después de leer este texto, vas a ver con otros ojos las pelucas empolvadas y los trajes de corte imperio.

El concepto de "hacer luz de gas"[1] hace referencia a un tipo concreto de violencia por el que a través de una serie de argucias sostenidas en el tiempo, quien agrede consigue que la persona a la que quiere dominar acabe dudando constantemente de sus percepciones, su memoria, su cordura... en definitiva, de su forma de vivir y sentir la vida. ¿Se podría concebir algo así a gran escala? Pues bien: ¿has oído la historia del elefante que de pequeñito es atado a una fina cadena? Al crecer y convertirse en un enorme animal, incluso teniendo la fuerza necesaria para liberarse de sus ataduras, no pensará que pueda hacerlo. Habrá construido su autoimagen, identidad, sus costumbres y deseos sin cuestionar nunca que quizás podría ser otro y vivir otra vida. ¡Ay! Si tan solo se plantease sacudirse la cadenita que lo mantiene inmóvil...

1. *https://es.wikipedia.org/wiki/Hacer_luz_de_gas*

El patriarcocapitalismo, como sistema coherente de creencias opresivas que es, viene reproduciéndose a través del uso de una multiplicidad de estrategias orientadas a mantenernos en un estado de domesticación permanente. De ahí que, aunque a veces algunas soñemos con otro(s) mundo(s) posible(s), enseguida desestimamos nuestra capacidad real para contribuir a construirlo(s). Algunas de estas luces de gas son muy delgadas e imperceptibles, pero nos ocurre como al elefante, que teniendo la fuerza para liberarnos, sencillamente no lo hacemos. Otras son más complejas y llenas de transversalidades, como un montón de finas cadenas anudadas que en ocasiones preferimos ni siquiera mirar, porque el simple hecho de hacerlo, ya duele.

Pausa para un café/una manzana y un cigarrillo/una respiración profunda: ¿Cómo sentirnos ante el pastel que estamos apunto de descubrir? Démosle siempre la bienvenida a la tristeza y la rabia que nos invaden en algunas fases de la deconstrucción (estas emociones son imprescindibles en este proceso). Pero no nos sintamos culpables, ¡por favor! De entrada porque en gran medida no lo somos, pero sobre todo porque la culpabilidad es un resorte que la cultura patriarcal viene utilizando ampliamente en nuestra contra como forma de desplazamiento vertical de la responsabilidad. Permitir que hijes, empleades, mujeres, migrantes, etc. se sientan responsables, merecedoras de las violencias adultista, capitalista, machista y colonial que reciben es la baza clave para que se sigan perpetuando. Además, con la culpabilidad no puedes hacer nada, te sientes inconveniente, irrelevante, te paraliza. Así que quedemos en eso: fuera culpabilidades. La tristeza que te pide que te cuides con consciencia y la rabia como gasolina para la acción política son emociones mucho más interesantes.

Preguntas para expoliarse la piel

Ya sabes mucho sobre las atrocidades que este sistema socioeconómico normaliza y reproduce; reconoces que eres una pieza en el tablero de la desigualdad y que los privilegios para tu existencia suponen automáticamente la miseria para otras personas; tienes una postura generalmente crítica... y sin embargo, ¿por qué no sientes que vives la vida que desearías vivir ni haces los cambios que necesitarías hacer? Responde a las siguientes preguntas con franqueza, con honestidad, y sin absolutamente ningún juicio hacia ti misma. Puedes plantearte cada pregunta como material de reflexión para un paseo, o incluso como un ejercicio de escritura creativa. Antes y durante, sé cuerpo, respira.

- ¿Consumes únicamente lo que n(d)ecesitas? ¿Haces actos de consumo superfluo basados en necesidades afectivas, de reconocimiento u otro tipo?
- ¿Te informas siempre de los costes ambientales y sociales que tus actos de consumo suponen?
- ¿Irrumpes como turista en los territorios de arraigo de otras vidas? ¿Qué consecuencias tiene esto en ellas? ¿Y en ti?
- ¿Te expones a mensajes publicitarios? ¿Qué efectos tienen en ti?
- ¿Pasas tiempo en internet? ¿Cuánto? ¿Qué haces en él? ¿Qué beneficios te reporta? ¿Qué desventajas? ¿Qué dejas de hacer cuando estás en línea? ¿Perjudicas a alguien con tu actividad, en cuerpo o en línea?
- ¿Qué «derechos» te das a lo largo del día que quizás deberían ser cuestionados?

- ¿Tratas a los espacios con el respeto que, como entornos vivientes, merecen?
- ¿Te aferras a pensamientos sobre el futuro y el pasado, o tratas de dejar que tu mente se instale y descanse en el presente?
- ¿Cuáles son tus creencias y valores sacrosantos? ¿Vives siempre respetándolos(/te)?
- ¿Cuáles son tus formas de saber y conocer? ¿Admites esferas de conocimientos más allá de las oficiales?
- ¿Haces la mayor parte del tiempo lo que deseas hacer (dentro de los límites del entorno)? ¿O te dejas llevar por expectativas ajenas sobre las que no te detienes a reflexionar?
- ¿Tratas a (todas) las otras personas con el respeto que, como seres vivientes, merecen?
- ¿Te tratas a ti mentalmente como tratarías a tu mejor amiga?
- ¿Qué haces con tus emociones? ¿Cómo gestionas la rabia contra otras personas?
- ¿A quién no ves nunca?
- ¿A quién cuidas y por qué? ¿Cuánto tiempo le dedicas al cuidado de los seres y el entorno? ¿Por qué no más, por qué no menos?
- ¿Qué ves cuando miras tu tripa, tu culo, tus tetas, tu cara, tus brazos…? ¿Qué te dices sobre tu cuerpo?
- ¿Qué te dices en general sobre ti misma a ti misma? ¿Cómo crees que eres?
- ¿Cómo te aseguras de que el resto ve en ti lo que tú quieres que vean?
- ¿A quién te pareces? ¿Por qué?
- ¿A quién te quieres parecer? ¿Por qué? ¿Qué haces para parecerte a esa persona?
- ¿A quién amas? ¿Por qué? ¿A quién no amas?
- ¿Quién eres?

Si tras este exfoliante para la epidermis te has encontrado con un montón de residuos con los que no sabes qué hacer, te recomendamos que hagas abono de ellos, que los respires, trayendo con la inspiración la memoria o la creencia concreta y dejándola ir con la espiración. Después, en el lugar de las creencias antiguas, quizás quieras implantar algunas nuevas. Para ello, te sugerimos concentrarte en el espacio interior de tu cuerpo, conectar cabeza, corazón y útero en una sola fuente de luz, y ahí, en el centro de esa energía, implantar con la inspiración del aire las nuevas creencias que deseas que guíen tus pasos.

Ahora que nos hemos pelado parte de la cáscara, y caminamos más ligeras de equipaje, estamos listas para comenzar el viaje hacia el corazón de la espiral que nos recorre por debajo de la piel. Levamos el ancla y, antes de que logremos avanzar unos metros, ya hemos pinchado hueso: encontramos que en nuestro interior hay voces y que, en nuestro exterior, hay acciones, que no son nuestras, en la medida en que no las hemos *hecho* nosotras. Se podría decir, incluso, que nos habitan ideas, impulsos, actividades, costumbres y formas de relación que nos preceden, que no las elegiríamos si alguien nos hubiese preguntado si las queremos. Es como que al ir creciendo nos fuesen metiendo un *alguien,* un mecanismo de marioneta que hace que reaccionemos de formas específicas a estímulos específicos. Da miedo, da pereza, vértigo y abisma[2] pensar en la falta de libertad que en realidad nos atenaza. Por eso, muchas veces nos aferramos a

2. Ver 'Abismar' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

creencias conservadoras, para negarlo: *que si es que es lo que hay, que si siempre ha sido así, que si qué se le va a hacer, que si paciencia y gaitas...* Por eso, en este capítulo nos proponemos descubrir cómo todo esto tiene un origen, lo cual significa, por tanto, que trae en sí mismo la posibilidad de un final.

En realidad, el Homo Economicus (en adelante, HE) es una cosmogonía decimonónica (el término se empieza a usar en el siglo XIX pero tiene, como verás, una larga prehistoria...). Una cosmogonía sería el relato de los orígenes de una cultura que, según la wikipedia, «pretende establecer una realidad, ayudando a construir activamente la percepción del universo (espacio) y del origen de dioses, la humanidad y los elementos naturales. A su vez, permite apreciar la necesidad del ser humano de concebir un orden físico y metafísico que permita conjurar el caos y la incertidumbre». El origen entendido como relato, como realidad, estaría irrumpiendo en (y frente a) ese caos previo, para darle forma, sentido. Entonces, el HE sería un cuento que nos estaríamos contando desde hace algunos siglitos para vivir más tranquilamente.

Y es que cosmogonía equivale a mentalidad generalizada (o eso que a veces se etiqueta como «universal»), pero también a conquista, a narrativa hegemónica, al cuento que te hacen que te tragues, y está sustentada en unos poderes que la promueven. Se ve claro en la Antigüedad conocida[3], cuando se gestaron las grandes narrativas en que dioses, héroes y elementos naturales se vencían

3. Cuando decimos "conocida" nos referimos a aquella que por haber sido seleccionada para quedar escrita, es la única generalmente re-conocida y consensuada, como exponemos a continuación.

mutuamente en epopeyas que dejan ver la brecha abierta de la vulnerabilidad humana. Los textos y mitologías que nos han llegado nos dibujan un proceso en que el hombre (literal, es decir, el macho humano) está venciendo a los elementos, aunque a veces todavía lo venzan a él. Además, el hombre está venciendo a las mujeres, concretamente, a la dimensión de las mujeres que necesitaba domesticar para conquistar el espacio social preeminente o superior, para erigirse en poder autocrático de la Humanidad. ¿Qué era eso que querían de nosotras? La concepción, el parto y la crianza[4]. Así se inventa la paternidad. Así se inventa el patriarcado.

Norma es un nombre de mujer

Sabemos que ya en Grecia y Roma[5] se manejaba la herramienta más útil que jamás haya ideado mente humana. Una herramienta de tortura y control social que también produce felicidad y calma, según desde dónde se la mire. Es cómoda y práctica porque no le pesa a quienes la usan, pese a que puede ser más pesada que la eternidad para aquellas contra quienes se usa. Desde que se inventó, está en todas partes: en el Parlamento y en las camas de la gente; en las obras de arte de los «grandes maestros» y en las escuelas infantiles; en la Patagonia y en la City de Londres; en la pena de muerte tejana y en el bullying del instituto; en la cabeza y en las uñas de los pies. Tiene varios nombres o ninguno. Canon, modelo, regla, silencio tácito, derecho consuetu-

4. Léase ¡por las diosas! a Casilda Rodrigáñez sobre todo esto.

5. Tomamos una perspectiva fundamentalmente eurocéntrica puesto que el proyecto del HE es una conquista europea que precisamente está en la base de la cultura y economía coloniales.

dinario, como dios manda, por mis cojones… o Norma. La verdadera diosa de la modernidad desde Atenas hasta Donald Trump.

¿Son solo *palabras*?

¿Qué significa «adecuado»? ¿Y «raro»? ¿Cómo puedes definir «perfecto» de manera absoluta, objetiva? ¿Y «normal»? ¿Qué significa «normal»?

Las palabras que usamos tienen origen en la necesidad humana de nombrar la realidad circundante para poder operar individual y colectivamente sobre ella. Sin embargo, en algún momento la lengua crece tanto que empieza a volverse flexible, se emancipa y llega a producir realidades que ya no tienen necesariamente que ver con la realidad sensible, sino que más bien operan sobre ella, la generan. Es lo que se suele decir de que la lengua produce pensamiento, y se puede comprobar en carne propia si se pone una a hacer actividades de escritura creativa o a redactar un ensayo para aprender sobre un tema. He aquí la importancia de la alfabetización y el poder que históricamente ha venido otorgando a los grupos sociales que la han dominado. Y es que nos consta que desde, al menos, la Antigua Grecia, se comienzan a extender y consolidar palabras/ideas cuyo único contenido semántico es la discriminación que producen. Son palabras, conceptos, que tienen como objeto la instauración de un solo punto de vista como válido. Así, por ejemplo, tenemos la carta helénica de «ciudadanía» frente al estigma de ser (designado desde fuera como) *meteco*, «bárbaro». Ciudadano legítimo frente a carne de patera sin-papeles, ¿nos suena?

Pero la cultura clásica no solamente es pionera en cuestiones de xenofobia, veamos cómo se comportó en asuntos del cuerpo de las mujeres.

La carne y la sangre que quedan fuera de los prototipos de "belleza"

Usa un buscador de internet para encontrar imágenes prehistóricas de mujeres. Si quieres puedes ir directamente a ver a la Venus de Laussel, Venus de Dolni Vestonice, figurillas de Kostenki, la Venus de Willendorf…

Ahora, busca esculturas grecorromanas que representen mujeres.

- ¿Se parecen entre sí y unas a otras? ¿Qué ha ocurrido en la civilización grecorromana que no sucedía antes?
- Siempre se habla de Venus, Afroditas, diosas (abstracciones) de esto y de lo otro, mientras que las estatuas que representan a hombres suelen llevar un nombre propio.
- ¿Cómo te lo explicas? ¿Qué somos las mujeres a lo largo de la historia de la cultura, del arte? ¿Qué no somos?

En la Grecia Antigua se está inventando la proporción áurea del cuerpo y el canon artístico único para representarla, se decide cuál es la forma deseable de los seres, lo uno-único que la mirada pública puede aceptar. Podemos ver si buscamos esculturas que representan cuerpos de mujeres (no necesariamente diosas) y que son previas o ajenas a la «globalización» grecolatina cómo poco a poco se va disminuyendo la diversidad y las potencias corporales de estas mujeres, reducidas a un solo canon en que todas

las féminas representadas siguen un solo modelo-moda, si bien este se modifica a lo largo del tiempo. ¿Nos suena este proyecto? ¿Qué pasa si pongo "mujer" hoy día en un buscador de imágenes de internet? La realidad es que las posibilidades tangibles de la existencia de los cuerpos ante la mirada ajena pasan por un disciplinamiento feroz en la época grecolatina. Lo que es visible, aceptable, lo que merece ser vivido y lo que tiene derecho a ser visto/representado se constriñe a un espacio muy limitado de las verdaderas posibilidades de la vida. Es la victoria de la Norma. Del patriarcado. Es la bestia en cuyo estómago estamos aún viviendo.

Los cuerpos de las mujeres están siendo reducidos socialmente a un solo canon de lo aceptable, lo que tiene muchas consecuencias que más adelante veremos en detalle. Esto sucede porque las mujeres son un grupo social explotado y sin acceso al poder (aunque, obvio, con variabilidad socioeconómica y distintas posibilidades de acción, más o menos sutil, en cuanto a su cercanía a él), por eso son representadas como homogéneas. Los hombres pueden encontrarse también en situación de ser consumidos-explotados si poseen juventud y belleza, por ello su imagen en ocasiones es igualmente sublimada y adorada. Son los hombres mayores[6] quienes poseen el poder de decidir, de orientar la representación, de instaurar su mirada parcial como la supuesta mirada «neutra» y, así, de un solo foco, es que emerge la cultura entera. La cultura en que aún hoy vivimos. Por eso, ellos son esculpidos desde su libertad de ser feos, viejos, verrugosos;

6. «Si consideramos el gobierno patriarcal como institución en virtud de la cual una mitad de la población (es decir, las mujeres) se encuentra bajo el control de la otra mitad (los hombres) descubrimos que el patriarcado se apoya sobre dos principios fundamentales: el macho ha de dominar a la hembra, y el macho de más edad ha de dominar al más joven» Kate Millett, Política sexual

de ser individualizados, en fin, humanizados. Desde su libertad de hombres ciudadanos, propietarios, políticos, padres de familia, miembros del senado. Hombres económicos en ciernes.

Antes de Grecia y Roma (de los espacios culturales geohistóricos que habitualmente así denominamos) se nos hace creer que hay oscuridad. Sin embargo, podemos paladear nombres procedentes de civilizaciones que fueron borradas: Micenas, Tartessos, Babilonia, Numancia… Se ha investigado sobre los factores de viabilidad de sociedades matrifocales y matrilineales anteriores al patriarcado. También se han ridiculizado mucho. Lo que es indiscutible es que el patriarcado, la dominación, no ha sido ni es la única forma de organización humana posible[7]. Y que, incluso, aunque lo hubiese sido en el pasado, los avances en pensamiento, tecnología y organización social presente hacen que sus patrones de comportamiento sean un residuo, un resto, una patología que no puede ser sostenida ya desde las leyes ni el conocimiento declarativo de las sociedades modernas.

La era del medio (o los olvidados mil años)

Tras el fin del imperio Romano de occidente, el espacio llamado «medieval» de la historia europea no formaba apenas parte del currículo de historia en el colegio cuando estudiábamos. Desde Augústulo hasta Leonardo da Vinci, desde el siglo quinto hasta el décimo quinto, mil años de historia parecen no contar para la Historia.

7. Investíguese a Marija Gimbutas, Gerda Lerner, Riane Eisler… ah, y a Casilda Rodrigáñez.

Para el Historio. O la *his-tory8*. Así que es probable que debamos sospechar... ¿por qué es una Edad Media, en medio de qué está? Si echamos una ojeada a la historia con la intención de rastrear al HE, nos damos cuenta de que toda la extensión de tiempo medieval ronronea entre dos picos particularmente agresivos de configuración del proyecto del HE: la Antigüedad Clásica y el Renacimiento.

Gracias a Silvia Federici sabemos, sin embargo, que la «edad media» fue una brecha en la linealidad del proyecto patriarcal en que vibraron diversas resistencias y se asaron públicamente los cuerpos que las acometían. Los movimientos heréticos eran movimientos sociales. No tenemos ya cultura de ese tiempo, voces, vivencias. Sabemos muy poco de aquellos saberes que ardieron con los cuerpos de las denominadas «brujas». Nos gusta, sin embargo, hacer una alianza genealógica y pensar que en aquel momento hubo una verdadera oportunidad de ruptura, que esos cuerpos vilmente destruidos eran guardianes de prácticas y semillas que desafiaban el hierro de la súbdita normalidad; que aquellos años que ni siquiera han pasado con especial gloria a la historia «universal» fueron referencia para esto que ahora intentamos con todas nuestras fuerzas: desmontar al HE y sus autos públicos de fe. Es necesario comprender que el famoso adagio «la historia la escriben los

8. His-story, concepto feminista anglosajón creado por el reanálisis bastardo de la palabra history. «historia», que al ser dividida puede leerse como si his- significara 'su (de él)'. Se utiliza para poner en evidencia que la historia ha sido contada (manufacturada) por ellos y desde la perspectiva de vivir en sus cuerpos masculinos, blancos, europeos, pudientes, etc. .Se podría traducir por «historio» o sencillamente «history». El feminismo propone, cómo no, ponernos manos a la obra de completar los relatos ausentes; para ello, ha acuñado también el término «herstory», es decir, la historia 'de ella'.

vencedores» no se aplica solo a la perspectiva desde la que se publica en Planeta[9] el historio de la guerra fascista contra la República española. Los relatos/realidades que nos contamos todo el tiempo en todas partes están impregnadas del yelmo de bronce que el interés de los diversos poderes ha colocado con violencia sobre nuestra percepción de los fenómenos. Todo el material cultural que se maneja: desde la wikipedia hasta los libros de secundaria, narrativas progresistas incluidas, está impregnado del punto de vista normativo y a menudo carente de imaginación subversiva. Por eso, no es de extrañar que aunque hayan pasado años, décadas, siglos… el HE siga siendo el mito por excelencia al que se nos empuja desde que llegamos con nuestras carnes tiernas a este mundo fieramente desigual.

El relato que hoy nos contiene: habla la burguesía

El siglo XV se vuelve testigo del ascenso de la clase burguesa, que se va imponiendo y ganando poder gracias a la acumulación de remanentes económicos y frente a una aristocracia improductiva y en decadencia. Los burgueses, ay, esa gente tan pintoresca que, ya desde los gremios medievales, expulsó con argucias a las mujeres de la competencia comercial[10]. Burguesía equivale a comercio, a viajes hacia el oriente, expolio colonial, hombres de negocios, banqueros, prestamistas… los primeros grandes capitales están amasándose en silencio en cámaras oscuras del continente europeo.

9. Editorial del estado español interesante de investigar en sus vínculos políticos.

10. Rastréese, por ejemplo, aquí: "El laberinto patriarcal. Reflexiones teorico-practicas sobre la violencia contra las mujeres (Esperanza Bosch, Victoria A. Ferrer y Aina Alzamora".

Al mismo tiempo, se instauran nuevos valores. El hombre renacentista ya no cree en dios, en la religión[11], el hombre renacentista cree en sí mismo y en sus intereses comerciales. Es individualista y empieza a fomentar la creación de la independencia humana, que es en realidad un oxímoron, una contradicción. Por eso, no es que el HE no necesite a nadie, no. Las mujeres y otros trabajadores esclavizados siguen cuidándole a él por detrás de los bastidores. De lo que se está independizando este hombre del siglo XV es de los límites que la concepción tribal de la humanidad inviste a cada uno de sus miembros. El hombre renacentista está creándose como una clase privilegiada cuyos intereses deben ser adoptados por el resto de la especie. Para el pueblo llano, esto también tiene consecuencias. Las personas ya no sienten la seguridad de las antiguas estructuras del Antiguo Régimen, cada cual en su sitio, en su casa, en su estamento; sino que se va estableciendo la sociedad de la competencia, del desarraigo, la sociedad del salario, en fin. En el mundo antropocéntrico[12], cada hijo de vecino tiene que ser responsable de su propia vida. Y las hijas de vecina y otros cuerpos vulnerables también son responsables, pero de la vida del hombre burgués y similares.

11. Que seguía y sigue llevando desde sus orígenes en la prehistoria la impronta de ese común perdido, de lo puramente social, la experiencia de lo colectivo. Incluso hoy, y pese a todos los trapos sucios que tú y yo sabemos que esconde como institución, le sirve a la nostalgia para hacer que nos sintamos a salvo en algún lugar, en un rincón rodeados de pares que comparten nuestros valores en un mundo social por lo demás asalvajado y a la deriva.

12. Concepción filosófica que considera al ser humano como centro de todas las cosas y el fin absoluto de la creación.

Dos herramientas permiten al proto-HE del siglo XV triunfar en su empeño: la universidad y la imprenta. La primera nace casi como una fratría, como una forma de repartir carnés de privilegio. Así, en esta época crecerá sobremanera la distancia entre las personas "cultivadas" y las "incultas" y comenzará esa "ciencia" o fábrica de conocimiento objetivo (gracias a la epistemología feminista por permitirnos dudarlo). Además, se creará la imprenta y pronto se extenderá su uso, con lo que pronto se obtiene un nuevo recurso para guiar a las mentes de los pueblos hacia las ideas únicas que convienen a sus clases acaudilladas.

El nacimiento de la burguesía, el comercio a gran escala y el expolio de ultramar no traen en sí mismos una carga estética positiva. No hay creación estética novedosa. Por eso, se emplea la imaginería grecorromana como una forma de dotarse de imagen, de valor estético, además de para darse enjundia como continuadores de un radiante imperio tras el desparrame medieval. De ahí la idea de Renacimiento, de traer de nuevo el auge económico y cultural del patriarcado grecolatino. Salvando las distancias, el Renacimiento consistiría básicamente en un grupo de machos oligarcas que organizan el cotarro y se lían a instaurar Normas: que si de peinado y afeites, de atuendo, de cortesía; que si en el teatro no se pueden mezclar los asuntos de los pobres con los de los ricos; que si bellas como Venus de Botticcelli o si no, nada, etc.

Los siglos XVI-XVII ahondan en la construcción burguesa del mundo. Hay que pensar en qué cultura se está produciendo, a quién se está dando difusión y a quién se está silenciando, quién tiene el dinero y recibe los cuidados suficientes como para poder

dedicarse a dejarle un legado a la humanidad. En general, necesitamos releer la historia con mucha conciencia de la desigualdad y mucha mala leche de la buena para descubrir los resortes por los que nos han ido colando, naturalizando, la cultura del hombre europeo burgués, del HE, como la única válida, correcta, la natural o adecuada. No basta con destacar que también ha habido mujeres en la historia que han llevado a cabo grandes gestas, cosa que muchos proyectos culturales feministas actuales están sacando a la luz, sino que hay que desmontar el cuento que nos han contado. No basta con añadir una *herstory*, sino que hay que sacarle las vergüenzas al historio, solo así lograremos salir de él.

Uno de los pichichis al servicio del proyecto HE es René Descartes, filósofo francés considerado «padre» de la filosofía moderna, al que debería hacérsele algún escrache post-mortem, para conmemorar su funesta contribución al historio: la teoría de las dicotomías. Según Descartes, quizás lo hayas oído, él existía porque pensaba (no porque hubiese sido parido por su madre ni cuidado por su mujer[13]). Es más, Descartes fue el artífice de la teoría de los dualismos, bien conocida en el feminismo. Ya sabes, esa amable perspectiva por la que todo se categoriza de una forma *o* de la contraria, siempre teniendo en cuenta que el polo sur de la dicotomía va a ser *lo otro*, y por tanto, subordinado a lo primero, *lo uno*. Seguro que te suenan:

Hombre - mujer	Mente - cuerpo	Humano - animal	Razón (lógica) - emoción

13. Cogito ergo sum ("Pienso, luego existo)

Dualismos patriarcales

La teoría feminista ha identificado a lo largo de los años los dualismos patriarcales que han sido integrados en nuestra mentalidad y nuestras prácticas e instituciones culturales. Te damos algunos más, ¿se te ocurren otros?

Madurez/niñez, Clase burguesa/clase obrera…

Hay un librito muy interesante llamado "La aritmética del patriarcado", de Yadira Calvo Fajardo (2013), que aunque no es agradable, es en suma interesante para leer directamente de su pluma cómo los Filósofos, grandes Padres de la cultura moderna desde Grecia, han creado teoría misógina intencional y alevosamente. ¡Y los seguimos estudiando en la educación pública como si tal cosa! SchopenHauer, por ejemplo, dejó escrito que las mujeres nos quedamos niñas toda la vida, solo resultamos atractivas hasta los 28 años y nunca poseemos inteligencia. Para Nietzsche, «la mujer no tendría el genio del adorno si no poseyera también el instinto de desempeñar el papel secundario». Y con Rousseau llegamos al gran eureka: «a las niñas no les gusta aprender a leer y escribir y, sin embargo, siempre están dispuestas para aprender a coser». Y henos aquí, haciendo encaje de bolillos.

La ciencia contra Sara, Lucy y las demás

En la Ilustración, el siglo XVIII, nuestro hombre burgués está haciendo ciencia. Los descubrimientos e inventos científicos corren paralelamente a la revolución industrial, que crea dine-

ro, más capital y el deseo de ampliar mercados de trabajo y de intercambio comercial. Este sería el tercer punto álgido, tras la época grecorromana y el renacimiento, en que el HE expande como la pólvora sus posibilidades de conquista y dominio, en que produce, difunde y afianza la potente m(p)atriz de narrativas que lo constituye y legitima. Sería algo así como un gran orgasmo para nuestro hombre, quien no contento con el sexismo, se pone concienzudamente a levantar el edificio de la opresión por motivos de origen o etnicidad: el seudocientífico racismo biológico.

¿Recuerdas las lecciones de la escuela sobre el siglo del conocimiento, las luces, la centuria de la razón? Pues ese afán de conocimiento, has de saber, está relacionado con la creación de una verdad científica parcial y muy parcial que le sirvió a los hombres burgueses para llenarse de razones para dominar a las mujeres y a todas las personas no blancas a las que masacraban a través de la barbarie colonial. En «Ser mujer negra en España», Bela-Lobedde cuenta como todavía en los años cincuenta del pasado siglo, en Barcelona se podían visitar zoos humanos donde familias enteras secuestradas en África eran humilladas y expuestas al público previo pago. Te animamos también a buscar información sobre el «negro de Banyoles» y Sara Baartman. También deberías conocer la historia de la ginecología moderna, sobre todo los nombres de James Marion Sims, torturador de Lucy, Betsy y Anarcha[14], entre otras mujeres negras esclavizadas cuyos cuerpos vivos diseccionaba sin anestesia para poder crear conocimiento, hacer ciencia.

14. Hay mucha información muy valiosa, aquí: https://hysteria.mx/herramienta-para-la-descolonizacion/

El siglo XVIII nos deja una joya a la hora de rastrear los mimbres del proyecto HE. Se trata de *Robinson Crusoe*, la novela que retrata a la perfección a nuestro hombrecillo, solo en una isla, sin ataduras, dominando al salvaje que se le cruza en su camino. El autor era un emprendedor de la época y un productor de novelas en serie. En su obra magna podemos empaparnos de la gloria del héroe solitario, que con su habilidad informada por la ciencia y la técnica consigue salir adelante sin necesidad de nadie. Una acertada crítica feminista a esta novela la puedes leer en el libro de la periodista sueca Katrine Marçal con cuya cita abríamos el capítulo.

Las revoluciones burguesas desde 1789 en Francia y en adelante no dejarán ya duda de quién manda aquí: con las cabezas de los reyes rodando bajo la cuchilla, ya no queda aristocracia que valga (al menos en el norte de Europa, por aquí abajo vamos a otro ritmo...). Llegan tiempos de «democracio» y de nuevas ideas: por ejemplo, no hay herencia que valga, ni de títulos nobiliarios, pero tampoco familiar: se ve a las personas como *tabula rasa* en que con formación y un adecuado orden social se puede conseguir lo que se quiera de ellas. Es el trabajo de cada uno que debe determinar su éxito y su poder en la vida. Uno debe sacarse partido, ser capaz, competente, competidor. La ciencia se vuelve dios, basta ver cómo hoy día usa la gente los argumentos «científicos» para acallar a sus oponentes en una discusión. No nos preguntamos por qué se hacen los estudios que se hacen, cómo se hacen, qué otras formas de conocimiento existen, etc. Parece como si tanta razón se hubiese vuelto al final una cuestión de fe.

¿Y qué tal se llevan con él las protofeministas?

En cualquier introducción al feminismo, que seguramente sea eurocéntrica, te habrás topado con una historia que comienza

con Christine de Pizan, Mary Wollstonecraft, Poullain de la Barre, Olympe de Gougues, Harriet Taylor Mill y John Stuart Mill, entre otras. Nos preguntamos qué debe ser destacado de su obra hoy día, habida cuenta de su invariable posición social dominante. Y no es que por tener el estómago lleno no pueda una hacer teoría (a menudo lo primero es condición intrínseca para que se produzca lo segundo), pero debemos considerar seriamente desde dónde queremos hacer genealogía feminista. El equívoco que a menudo nos encontramos cuando tratamos de hacer cosas entre feministas diversas podría estar empezando desde aquí. ¿Deseamos reformar lo existente, ser incluidas en el sistema que privilegia a unos cuantos sobre los demás? ¿O es otro sistema diferente el que anhelamos? Dicho más claramente: ¿deseamos, como feministas, que el proyecto dominador del HE nos incluya entre sus privilegios, o más bien ansiamos sacárnoslo del cuerpo, quitarle todo el poder, desmontarlo y (si eso) escupirle a la cara? Largos párrafos se han escrito sobre el asunto. Nosotras, por nuestra parte, ya hemos tomado partido.

El tiempo que nos ha tocado vivir

Ese punto de vista y experiencia corporal que, desde el mundo antiguo conocido, nace de los varones poderosos y es sancionado por la ciencia y el saber (parciales) y fomentado por los poderes occidentales, está in-corporado en nuestras vivencias y narrativas de hoy. Ha ganado y está en todas partes. Es tan poderoso y omnipresente que ni siquiera lo vemos. Pero está ahí, permeando nuestras relaciones, sueños y actividades. Produce literalmente nuestro cuerpo. Nos hace seres acorazados, neurológicamente programados para la obediencia, el aislamiento, el miedo.

Quizá lo único que tenemos que no haya sido en realidad parido por la mente de Zeus sean nuestras propias emociones, nuestro recurso orgánico de aprehensión del entorno. Es por eso que el mundo neoliberal de hoy se las está ingeniando para robárnoslas. En el mercado se anuncian cursos de gestión de emociones para personas grandes y pequeñas, como si también fueran productos a dominar o conquistar. Con esta cortina de humo nos hacen olvidar que no nacimos desnudas sino con emociones, que son parte indivisible de cada cual y que quizá, lo único importante sea arramblar contra el muro que nos separa de nuestra emoción, es decir, de nosotras mismas.

Debemos tener cuidado: el capitalismo en esta fase apocalíptica está comerciando con lo que de nuestros cuerpos y potencialidades quedaba todavía por vender. Con la amistad hecha números se especula en las redes sociales. Con las relaciones sexoafectivas se comercia. Los cuidados y crianzas se alquilan por horas. Nuestra autoestima y mecanismos de autorregulación y bienestar son gestionados por el mercado laboral. Se venden úteros, leche de las tetas, productividad premenstrual… ¡Basta! Lo veremos con calma en próximos capítulos.

Y es que estamos olvidando lo importante, en pos de lo urgente

Nosotras y nuestra cultura somos un producto de este proyecto normalizador que es el del HE. Estamos dentro del relato que comenzaron a escribir, y aún siguen escribiendo, los comerciantes europeos del siglo XV. Y como estamos dentro de la religión del mercado, pareciera que todo está en venta. ¡Oigan! ¡Bueno, bonito y barato!

Consideramos normales (aunque no sean naturales, sanas, aceptables ni deseables) las siguientes características y modos de vida:

- No tener relaciones cercanas con otros seres humanos. No hacemos actividades orientadas al vínculo, al arraigo, a la existencia comunitaria.
  Olvidamos que somos seres sociales que necesitan carnes «otras» para una existencia verdaderamente sana, social. ¿Qué aprendizajes en este sentido nos dejará el virus pandémico de 2020?
- En las pocas relaciones que tenemos, no nos entregamos en modo de co-constitución sino que imponemos esquemas prefabricados sobre cómo La Otra persona debe responder a nuestras necesidades.
  Olvidamos que la diversidad es un valor, y que lo prefabricado únicamente nos lleva a perpetuar un sistema de creencias que nos limita y nos daña.
- Negamos las relaciones anatómicas y psicológicas entre mujeres y sus criaturas, construimos una Maternidad cultural sin mujer y aceptamos sin crítica el comercio de los cuerpos vulnerables de las crías a través de las ventas internacionales/interclase de adopción o el alquiler de úteros.
  Olvidamos que todes hemos nacido de un útero. Olvidamos todo lo que esto conlleva.
- Establecemos entre criaturas vulnerables (que son todas) relaciones de comparación y disciplinamiento sin responsabilizarnos de los desequilibrios y enfermedades que generamos en ellas/ en nosotras.
  Olvidamos que normalizar *(hacer Norma) nos amputa pedazos de Ser, nos construye como inválidas, como insuficientes, nos duele...*
- Atendemos (ponemos nuestra atención) tan solo a aquello que representa nuestro interés más inmediato.

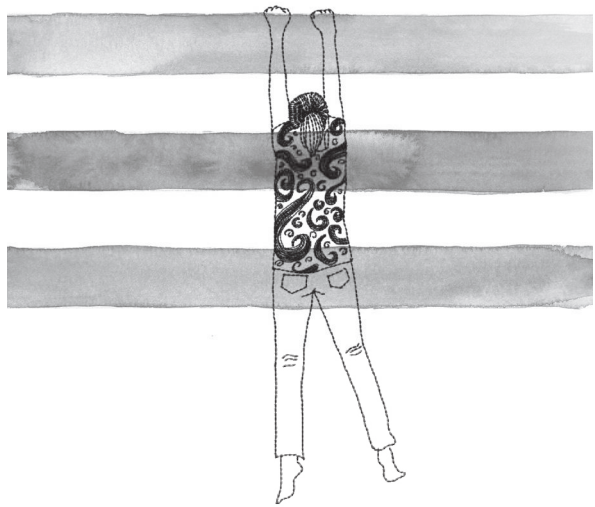
Olvidamos que todo tiempo está sujeto a un pasado y a un futuro. Con esto, muchas veces olvidamos lo importante para atender lo urgente.

- Hemos cifrado positivamente en la cultura el abuso del cuerpo, la tierra, el espacio cultural y el tiempo de otras personas en razón de una superioridad económica (de cuya historicidad no nos responsabilizamos).
  Olvidamos que todo es finito, y que el planeta necesita de cuidados para sostenernos y que podamos caminar en autorregulación y belleza.
- Abundamos en la ausencia total de responsabilidad respecto al entorno humano y no humano en que existimos.
  Olvidamos que sin el entorno, sin la Tierra y lo que esta nos proporciona (regala), no podríamos ni respirar, ni comer, ni... ¿nada?
- Medimos sin dar cuenta del sentido e intención última de nuestra medición.
  Olvidamos el para qué *y el* desde dónde *de muchas acciones que realizamos.*
- Veneramos una rígida estructura cultural incuestionada que usa las cifras como símbolo, lo llamamos libertad, democracia, mundo libre, libre mercado, mientras creamos discurso contra otras rígidas estructuras culturales no cuestionadas por usar a un dios por símbolo.
  Olvidamos que la Vida se vive mucho más allá de cualquier cifra. ¿Olvidamos el valor de un abrazo? ¿Qué produce en nosotras el abrazo?
- Ejercemos agresiones contra lo que no refleja nuestro interés, lo que es diferente a nuestro interés (más inmediato).
  Olvidamos que todas nuestras acciones tienen consecuencias, aquí o allí, las tienen.
- No deponemos el poder ni el privilegio. Nos aferramos al ego (falso yo) que estas relaciones de desigualdad han producido en nuestra psique.

Olvidamos que todxs moriremos y que, en ese momento, no habrá ego que nos salve.

- Contribuimos al gobierno de una economía lineal, que pone la atención solo en el presente de los productos, ignorando su pasado (los bienes naturales, su extracción y procesamiento, incluyendo las experiencias de las personas implicadas en ellos) y su futuro (la obscena generación de recursos no procesables en que incurrimos o los costes y residuos asociados a su reciclaje).
  Olvidamos que la Tierra nos sirve *(a todos los seres vivos), pero que no es nuestra esclava.*
- Ponemos la atención solo en el presente de los fenómenos, forzando la creencia de que lo que hay es lo único que podría haber; para ello, denostamos el estudio de la historicidad de las realidades (las humanidades y ciencias sociales) para no llegar a conocer el pasado ni prever el futuro más allá del Proyecto HE.
  Olvidamos que estas creencias nos tienen agarradas del cuello. Olvidamos, incluso, que, a veces, somos nosotras mismas quienes tiramos de la cuerda.
- Pese a las posibilidades técnicas que se han alcanzado en cuanto a la percepción del entorno (desde la lengua y la epistemología hasta las herramientas), validamos un uso limitado, cegado de la lengua y el conocimiento.
  Olvidamos que los lenguajes, como formas de comunicación, están vivos y requieren de la nutrición de todas para continuar estándolo.
- Sobrevaloramos la identidad y la voluntad (que nos individualizan) frente al resto de fibras que constituyen la malla de sentidos y vitalidad de la que somos parte junto con otras humanas
  Olvidamos que pertenecemos a un Todo mucho más grande que cada unx de nosotrxs.

Tristes, alicaídas, sobrecogidas… desparramamos nuestras pinturas y tratamos de retratar al hombre económico en nuestro cuaderno de bitácora. No queremos olvidar cómo es. Su eterna multiplicación ha generado una civilización oscura de guerreros sin piedad, sin madre, sin comunidad, en que el ser humano de hoy va (sobre)viviendo. No queremos que lo olvidado continúe siéndolo, necesitamos recordar, necesitamos que recuerdes.



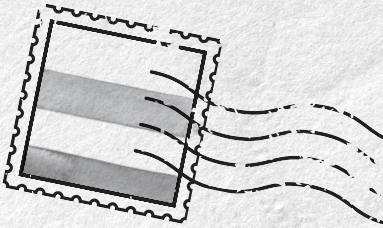
4. La Violencia Lineal (y las cientos de creencias/etiquetas que nos hacen desaparecer en ella)

"La paciencia y el tiempo hacen más que la fuerza y la violencia".

JEAN DE LA FONTAINE

"Seguir aprendiendo a defendernos unas a otras. A generar espacios de seguridad y gozo colectivos. A minimizar el inmenso daño que recibimos cuando respondemos a su violencia. A no cuestionarnos unas a otras y empatizar políticamente. A no reprocharnos a nosotras mismas las alianzas que elegimos y tampoco las que no elegimos. A pedirle aliento y protección divinas a Sylvia Rivera, aquella travesti puta portorriqueña yonky sintecho guerrera y activista siempre que lanzó un tacón contra la policía el 28 de junio de 1969 en la puerta del bar Stonewall en Nueva York. Y a celebrarnos cada día no sólo por resistir y plantar cara al enemigo heterodominador, sino también por disfrutar cada minuto de estas vidas que son más nuestras porque nos las hemos ganado a pulso".

ITZIAR ZIGA



De nuestra Isla Ternura vinimos bien avitualladas con todo lo que podríamos necesitar en este viaje. Tenemos, entre otros artefactos que ya te iremos contando, un espejo ciego que nos devuelve inmediatamente a nuestro centro cuando nos extraviamos; una hoguera portátil para descansar y contarnos cuentos en torno a ella; un dispositivo abrazador a distancia y un catalejo microscópico para leer verdades ajenas. Lo solemos usar cuando alguien está en problemas y no nos cuenta su verdad directamente. Entonces, se lo aplicamos con cuidadito por el oído izquierdo, y logramos ver el contenido del corazón de esa persona. Bueno, en realidad no lo vemos, lo sa-bemos, lo sentimos.

El caso es que nos decidimos a usar el catalejo en un número representativo de terrícolas de todos los tipos, de arriba y de abajo, con pelo y sin pelo, y lo que descubrimos nos dejó atónitas... ¡En muchas de las personas que analizamos, el corazón estaba desconectado! O sea, tenía aún venas y arterias que lo mantenían enchufado al resto del cuerpo... pero funcionaba a muy bajo rendimiento, nada que ver con lo que se ve en nuestra isla, todo manantiales y mareas de sangres fluyendo y latiendo en cada ser. Nos dimos cuenta de que en lugar de guiarse por el latido vivo de su propia carne, muchas humanas llevaban un chip de materia muerta implantado en

De nuestra Isla Ternura vinimos bien avitualladas con todo lo que podríamos necesitar en este viaje. Tenemos, entre otros artefactos que ya te iremos contando, un espejo ciego que nos devuelve inmediatamente a nuestro centro cuando nos extraviamos; una hoguera portátil para descansar y contarnos cuentos en torno a ella; un dispositivo abrazador a distancia y un catalejo microscópico para leer verdades ajenas. Lo solemos usar cuando alguien está en problemas y no nos cuenta su verdad directamente. Entonces, se lo aplicamos con cuidadito por el oído izquierdo, y logramos ver el contenido del corazón de esa persona. Bueno, en realidad no lo vemos, lo sa-bemos, lo sentimos.

El caso es que nos decidimos a usar el catalejo en un número representativo de terrícolas de todos los tipos, de arriba y de abajo, con pelo y sin pelo, y lo que descubrimos nos dejó atónitas... ¡En muchas de las personas que analizamos, el corazón estaba desconectado! O sea, tenía aún venas y arterias que lo mantenían enchufado al resto del cuerpo... pero funcionaba a muy bajo rendimiento, nada que ver con lo que se ve en nuestra isla, todo manantiales y mareas de sangres fluyendo y latiendo en cada ser. Nos dimos cuenta de que en lugar de guiarse por el latido vivo de su propia carne, muchas humanas llevaban un chip de materia muerta implantado en la cabeza y que ese dispositivo les iba dictando lo que hacer a cada paso.

No sin bastante dificultad, logramos analizar el microcircuito electrónico una vez lo encontramos. Y allí, metiendo escalpelo y con nuestras gafas-lupa de quince millones de aumentos, entendimos cómo funcionaba. El artefacto consistía en una máquina de vapor dirigida por un operario sin ojos, ni nariz ni orejas pero con una gran boca desde la que gritaba

ensordecedoramente, no entendimos a quién. En esa máquina había una apertura a la izquierda por la que iban entrando impresiones de todo tipo: olores, roces, caras de gentes, sabores, poemas, metáforas, rayos tecnológicos, visiones, lugares... todo tipo de material sensorial ante el que las humanas suelen reaccionar. Y a la derecha, iban saliendo las mismas cosas pero aplanadas, con una textura metálica... ¡como esos mecanismos que hay en algunos monumentos en que te convierten una moneda en un recuerdo del sitio! Las placas que salían eran de dos tipos: unas eran blancas; las otras, negras.

La Violencia Lineal (y las cientos de creencias/etiquetas que nos hacen desaparecer en ella)

Al principio, cuando internet (que ahora nos conecta y nos permite crear esto que tienes entre las manos) llegó a nuestras casa allá por el comienzo de los años 90, era el cable telefónico el que, tras un chorreo de gruñidos porcinos de módem, vinculaba a personas distantes entre sí con esa nube grandiosa y llena de posibilidades que recién comenzábamos a descubrir. Aquella línea nos vinculaba con un «todo» desconocido, infinito e inabarcable, sin darnos cuenta de que también sería cómplice de la desconexión con ese (otro) todo que siempre había estado ahí, y que entonces comenzamos a olvidar.

La linealidad como concepto (e incluso como cable físico), nos puede unir o separar según el contexto, los tiempos y sus diferentes usos, o las posibilidades que quedan atrás. Pero en este caso, nos interesa centrarnos en la desconexión entre humanas, como estrategia mucho más vieja que nosotras que se usa contra la Vida para hacer que los cuerpos nos mantengamos ocupados en mercantilizarla. Soste-

nemos que un cuerpo habitado de forma plena, intensamente conectado con sus ritmos y procesos propios sería incapaz de soportar las condiciones de trabajo y el régimen de verdad que actualmente campan a sus anchas por nuestros lares.

Cuando nosotras vinimos al mundo, ya no había estaciones de verdad, más allá de las lluvias o el sol que el clima nos proporcionaba y que mirábamos desde el aburrimiento infantil al otro lado del cristal empañado. Ya comíamos de todo en cualquier momento del año. Ya no había ritos, agradecimiento a la naturaleza por su función nutricia, ya no había apego al ciclo vital. Nacimos cuando se normalizaba la exportación masiva, cuando a nadie le parecía ya raro que los alimentos hicieran cientos de kilómetros antes de llegar a nuestra mesa. Incluso se celebraba esa conquista de la «variedad». Fresas en diciembre o mandarinas en junio son el resultado «moderno» de la linealidad con que ha sido disciplinada la Vida.

Afirmamos que, si hubiéramos tenido los suficientes tiempos y espacios protegidos para desarrollar nuestra propia forma de estar en la vida, la rueda del crecimiento neoliberal no hubiera podido continuar avanzando. Sobre todo, porque esto hubiera supuesto habernos mantenido más cerca de nuestros cuerpos y que así, seguramente, ese concepto de 'modernidad que progresa' no hubiera sido posible.

Por otro lado, al hilo de esa misma metáfora de la línea que desgarra el espacio en dos, piensa en una varita mágica. La vara-palo-falo es elevada hacia lo alto y dirigida a alguien o algo que deberá entonces plegarse a los deseos de quien la porte. Esa magia no es sino el *poder* puro, la *posibilidad* de un sujeto de proyectar su sí mismo/su deseo

sobre el entorno. Y el poder puede ser propio, espiritual, de alguna forma, como el de las hadas, las brujas, los magos y druidas, seres que en relación consigo mismos y con su entorno natural y social logran dotarse de la habilidad de *hechizar*, que no es otra cosa que *hacer*. Pero el poder que vemos, poseemos y sufrimos en la narrativa del día a día, sobre todo, es social. Tiene que ver con qué lado del binario nos acoge. Si somos ricas o pobres, blancas o racializadas, europeas o del sur global, empleadas o paradas, y un largo etcétera. Si te dejan, puedes. Tan solo mueve la varita, míster wonderful. Si no te dejan, mueve la muñeca tan graciosamente como quieras, que verás que se te desvanece la varita de las manos sin haber logrado lo que te proponías. La violencia lineal del HE es un eje cronológico, un calendario, una agenda, una división en binarios, y las líneas que recortan la vida social en una infinita malla de celdas de colmena avícola. Así, a algunas abejas les toca en gracia una varita mágica o una estrella en el culo. Otras, sin embargo, no es solo que en su culo no tengan estrella, sino que además tienen que conformarse con que les roben la propia miel de su ídem.

El tiempo cíclico existió

La concepción lineal del tiempo nace para allanarle la Vida al cristianismo, dominarla y servírsela *a su gusto*. Fue, además, lo que impulsó en origen la idea de evolución moderna (de crecimiento infinito) que aún sostenemos. El monoteísmo occidental inventó, legitimó y cristalizó esa línea recta (con una flecha en el borde mirando hacia el futuro), para poder así sostener

la «vida eterna» que vendían, y para que la idea de que el tiempo material, terrenal, no regresaría, quedara bien marcada desde nuestra llegada a la Tierra. Se marca así un inicio y un final. Ambos puntos son los extremos de esa línea que de alguna forma nos vertebra, al mismo tiempo que nos mantiene rígidxs y se ocupa de indicarnos ese camino del que no debemos salir si no queremos ir a parar al infierno.

Por otro lado, desde peques nos enseñan los nombres (/arqueología) de las estaciones, incluso aunque lxs vecinxs viejxs nos digan que «ya no es como antes», y nos recuerden que antes en invierno nevaba, que había primaveras y que en verano, en julio y agosto, el sol hacía que hirvieran de calor. Y quizá podamos incluso recordar que en algún momento de nuestro existir hemos sabido difusamente que algo casi imperceptible y no transferible con palabras, pero real, ocurría con cada cambio de estación. Se debe a que la linealidad que nos atenaza no es algo nuestro, inevitable, sino más bien una construcción cultural que nos hemos creído e incorporado. Sin embargo, el cuerpo, a menudo recuerda...

Y es que la primera noción de tiempo desarrollada en la historia del ser humano era cíclica. Se basaba en las estaciones, que eran anunciadas con épocas de sequía o de lluvias, de siembras o recogidas y siempre atendiendo al astro sol y a la cambiante luna. Así es en la mayoría de culturas politeístas conocidas, como la maya, la egipcia, la mapuche o la hindú. En las primeras civilizaciones nómadas, las personas se habían dotado de sentido en relación con la naturaleza y la totalidad a través de la ciclicidad de la vida. Esto calmaba, hacía la vida en cierto modo previsible, proporcionaba autorregulación

y rituales de convivencia. Además, de esta forma se alimentaba la idea del eterno retorno en la que todo debe en algún momento morir, para así poder volver a nacer. Da paz.

Como hemos visto en el capítulo anterior, la construcción de la linealidad dogmática y alejada de la naturaleza que habitamos está respaldada por intereses de género y de clase, no es una casualidad ni un evento fruto del azar.

Darle tiempo al tiempo

a) ¿Cómo puede ser conjurado el tiempo patriarcal, capitalista? Te proponemos reflexionar sobre ello en relación a estos aspectos de la vida:

- Agendar y planificar
- Estar en internet. Momentos y tiempos
- Cuidado de la infancia

b) El tiempo del HE no solo tiene que ver con nuestra agenda cotidiana, sino que también afecta a cómo nos lo montamos en la vida. Primero, haz una lista de todos los hitos vitales convencionales (escuela, boda, incorporación al mercado, por ejemplo, entre otros muchos que se te ocurrirán) y ponlos en el orden en que se espera que los realicemos. Después, trata de plantearte cambios. **¿Qué acciones crees que podrían/deberían estar ausentes? ¿Cuáles crees que sería mejor si las hiciéramos más tarde o antes?**

Línea de dirección y también de separación. La linealidad como concepto

En antiguos enterramientos y monumentos tribales, en ritos y juegos arcaicos como las niñas jugando en corro, o como el grupo reunido en torno al fuego, podemos experimentar el hecho de que en las antiguas religiones y cosmogonías prepatriarcales se debió de vivir como sagrada la circularidad. Cuánta sangre no habría de derramarse y cuánto tejido social no habría de rasgarse para que culturas enteras se rindieran a la linealidad de la cruz, a lo recto, a lo que se eleva por encima de lo otro y crece hacia arriba, lo fálico, lo que corta, intersecta, separa y termina.

Aquí entendemos lo lineal como la forma no-orgánica de construcción de la vida. Se nos dice que las cosas siguen un orden preestablecido, recto, marcado y estrecho. Que el pasado no tiene demasiado valor y que es en el futuro donde encontraremos todo aquello con lo que hemos soñado. Nos pasamos la vida en estos dos lugares olvidando constantemente que también (solo) hay un presente, un ahora en el que respirar, un lugar desde donde preguntarnos cómo de cerca estamos de nosotras mismas y de la naturaleza.

El proyecto HE fue construido y es perpetuado para que nos pasemos la vida buscando esa cuerda floja y hagamos malabares para no caernos. No hay duda alguna sobre que en esa «línea recta» es donde debemos estar. Todo es así, porque así ha sido siempre, y cuando seas *padre* (en *Patrix*), comerás huevos. En el remoto caso de que supiéramos y tuviéramos el tiempo para observar, por ejemplo, a los cielos y su influencia, al planeta y sus estaciones, a las criaturas que

las habitan en sus diferentes fases… nos daríamos cuenta de que el tiempo lineal, histórico, despiezado, proyectado hacia delante, nervioso, tenso, estresado... no nos sirve de referente para comprender. Debemos sentipensar[1] desde otra forma de temporalización. ¿Será quizá que no nos reconocemos como animalas que fluimos en un entorno natural? ¿Qué tenemos que ganar si incorporamos esta perspectiva a nuestro habitar el mundo y la vida?

Nos movemos en una cultura que rompe en dos, que hace que lo ajeno pueda ser consumido mientras lo propio es reivindicado. Y ahí identificamos otra línea-cuchillo bien afilada, la dicotomía[2]. Ya anunciábamos al hablar de Descartes cómo el pensamiento binario o dicotómico divide siempre nuestra realidad en dos mitades: una, triunfante y, la otra, subordinada. La buena y la mala. Los estados, las emociones, los seres, los caracteres, las experiencias... que necesitamos nombrar para definir nuestras formas de vivir y de ver la vida están rotos, limitados entre dos opciones excluyentes que no son suficientes, que no sirven. Es una línea perversa, pero a su vez es la única que tenemos para poder expresarnos. Y mucho de nuestro pensamiento proviene de las distinciones lingüísticas frente a la oscuridad de lo indeterminado. Así, sería como decir que la forma de comunicarnos mantiene y sostiene toda duda de que otros colores que no son ni blanco ni negro puedan existir (pese a que, de hecho, existen). De esto hablaremos también más adelante, aunque es en esta espiral de lo no-lineal, en estos ciclos que van y vienen, en

1. Ver 'Sentipensar' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.
2. Ver 'Dicotomía'.en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

donde vamos encontrando, a base de balbuceos e hibridaciones de términos, nuevos conceptos y resignificación de ideas.

Estamos rotas entre mil líneas divisorias

La cuestión es que más allá de la idea abstracta del tiempo, de cómo diferentes culturas trataron de medirlo, contarlo, aprehenderlo[3] para darle un orden a su existencia, somos trozos de creencias ajenas instaladas en un cuerpo que se nos queda pequeño para contenerlas. Los cientos de intentos de salir a por aire que realizamos a diario sostienen y perpetúan nuestra propia rotura. Y esto nos cuesta literalmente la vida.

Levantarse, estar disponible, consumir, producir, calendario copado por eventos comerciales, rueda de tanque en lugar de planeta girando en torno al sol. Nuestras culturas occidentales están tan alejadas de la visión de un todo cíclico que evoluciona y se mueve en espiral, que ya ni recordamos que tenemos un cuerpo y que este, además, está herido por siglos y siglos de linealidad imperante, tanto por la medición del tiempo en sí como por la propia dirección que se nos impone seguir.

Somos unas impostoras y lo sabemos, rompiéndonos constantemente para llegar a ser un HE, ese mito imposible de lo único, individualista, intocable por las emociones e inexistente, en fin, que se lleva

3. Ver 'Aprehender' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

nuestros minutos atiborrados de estímulos y nuestras vidas precarizadas carentes de ilusión y de caricia. Y así nos rompemos en una linealidad hegemónica atendiendo a unos tiempos que nunca fueron nuestros. Mientras, procuramos recordar que nuestra naturaleza (la de dentro y la de fuera) es cíclica, que es la hija de un tiempo caracola de carne rosada, y que tan solo reconociendo esto, conseguiremos regresar a Cuerpo, a Casa.

Vidas Otras desde Otros cuerpos: los ritmos de la infancia, la enfermedad y otras otrorizadas[4]

Tú, (socialmente leída como) mujer, fuiste seguramente otredad desde que aquel bata-blanca vio tu rajita. Y sabrás lo que es la opresión. Tú, bollera, seguramente fuiste otrorizada desde que aquel día que supiste que querías comerte esa boca de mujer y tu deseo fue clasificado de «raro». Tú, persona con diversidad funcional, seguramente te vengas topando con las cientos de barreras arquitectónicas y mentales que sigue habiendo en tu territorio, o tengas que estar constantemente dando explicaciones sobre tu forma de vivir (como si únicamente fueras un diagnóstico o una curiosidad). Tú, persona racializada, seguramente seas mirada por ojos acusadores al ir a por el pan a la tienda de abajo, que está justo al lado de esa oficina que limpias por cuatro migajas y sin contrato. Tú, cuerpo gordo, seguramente sufras el acoso de personas tanto cercanas como anónimas que se consideran con

4. Ver 'Otrorizada'en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

derecho a comentar cómo eres y desearte que seas de otra manera, a menudo usando argumentos falaces relacionados con una falsa idea de salud. Tú, que estás en algún proceso de creación de equilibrio en tu Cuerpo (que alguien denomina enfermedad), seguramente tengas que enfrentarte a todos los juicios no contrastados en que la población abunda sobre lo que has de hacer en «tu estado»... ¡Y cuánto cambiaría la cosa si en la escuela/sociedad/familia nos contaran (y pudiéramos sentir) que...

¡¡La diversidad es lo único verdadero que existe!!

Pocxs serán las que se acuerden y mantengan presentes los prejuicios de estas otredades que hacemos (y a las que somos sometidas) desde nuestro más profundo y adoctrinado inconsciente, porque en el empeño de volvernos HE vamos pisando-maltratando-ignorando-... a todxs aquellas personas que por alguna característica no son leídas como «normales» y que vemos como seres imperfectos (como si alguien fuera lo contrario). Y ya lo dice Viruta FTM[5]: «normal es un programa de mi lavadora», y poco más.

La otredad sería esa línea maestra que separa a los HE (que, recordemos, en realidad no existen) y a quienes con fuerza intentan romper esa barrera para acceder a ese centro al que nunca llegarán. Otredad como aprender a vivir en los márgenes y sentir (hasta) orgullo

5. Puedes ver este videoclip aquí: https://www.youtube.com/watch?v=uyM8JgADNNI

por ello. Otredad como lugar al que lanzamos a las personas que nos mueven y a donde somos lanzadas por esas otras que se mueven en nuestra presencia.

El tiempo de los cuerpos que crecen, que están enfermos, que transitan, de los cuerpos-cuir que no aman normativo ni forman «familias», el tiempo del cuerpo de tu gata, de su perra, ya es otro tiempo. Proponemos mirarlos y escuchar. ¿Qué podemos incorporar de sus tiempos en los nuestros?

¿Y cómo es tu HE?

Sí, todas tenemos uno dentro. Un dispositivo de esos que nos hace representarnos la realidad y actuar de ciertas formas. Y que, además, se ve constantemente alimentado y en relación con el sistema hegemónico como un feto con su madre a través de la placenta. Nosotras también tenemos el nuestro, y es nuestra propuesta desmenuzarlo para sacárnoslo a trozos, exorcizarlo como si de la posesión de un terrorífico demonio se tratara. Porque nos lo instalaron en las tripas sin quererlo, porque aún nos sirve para sobrevivir en este aquí y este ahora, porque ha sido Él quien nos ha enseñado las herramientas para movernos por lo conocido y quedarnos aquí.

Consideramos que cuanto más identificado lo tengamos, más sabremos sobre dónde lo tenemos instalado y concretamente en qué lugares/espacios/tiempos nos habita con mayor intensidad. Por eso, te proponemos un ejercicio de escritura creativa, no sin antes ofrecerte nuestro propio ejemplo.

Enara: Mi HE es controlador, autoritario y está lleno de expectativas. Es como Martxel, aquel profesor de gimnasia joven, hegemónicamente guapo y musculado que decidió ponerme el primer suspenso de mi carrera escolar de notables, según él, por no esforzarme lo suficiente. Y desde entonces, quizá desde antes incluso, todo el tiempo suspendo. Suspendo en el intento de ser como él (y mira que esto de repente mientras lo escribo me parece una excelente noticia). Lo miro a menudo y le quitó el chiflo de la boca. ¡Cállate, colega! ¡Que paso de correr! ¡No voy a seguir jugando a tu juego de creer que no me esfuerzo lo suficiente! A veces, sucumbo con la cabeza agachada, y me manda a dar más vueltas corriendo por el campo.

Belén: Mi HE es socialmente ambicioso, brillante, sorprendente, se hace ver, sabe resolverlo todo (joder, cómo se parece a mi padre)... Además tiene siempre la palabra perfecta, la recomendación bibliográfica precisa y se pone nervioso con la ortografía ajena… es algo así como una autoridad que exige perfección inalcanzable tanto intelectual y curricular como antiguamente estético-corporal… como para llegar a ser «alguien». Es un ego enorme. Pero ahí lo llevo, lo observo a menudo, y cuando consigo mirarle a los ojos y que me mire, algo se le rompe y se va haciendo cada vez más pálido. Pero en mi parto me ocupó mi útero, no me dejó parir a mis anchas, me pegó un viaje de muerte. Y eso no se lo voy a perdonar nunca. Se la tengo jurada y soy una cazafantasmas del HE. Me desescamo a menudo para exfoliar los restos de HE que proliferan por mi cuerpo a la que me descuido.

¿Y el tuyo? ¿Cómo es tu HE?

¿Y el tuyo? ¿Cómo es tu HE? ¿Cuales son sus características? ¿A quién se parece? ¿Cuándo lo ves asomar? ¿Cómo lo mantienes a raya?

(Dejamos un hueco aquí por si te animas a coger un lápiz y hacerle un retrato robot, con cualquier técnica)

Construyendo finales alternativos

Piensa en tres situaciones en que el HE se haya apoderado de ti, que haya actuado a través de tu cuerpo. Escríbelas. Después, vuelve a la narración de las escenas y detén la lectura en el punto exacto en que las cosas se podrían haber hecho diferente. Tacha con el procesador de textos o con el lápiz el final «made in HE». Ahora escribe un final distinto. ¿Qué harías ahora, que sabes que no eras exactamente tú la que hacía entonces? Una vez hayas redactado las escenas alternativas, considera contactar a personas involucradas y, si no pedirlas perdón, sí, quizá, contarle cómo quisieras (con el conocimiento de hoy) que hubieran sido las cosas ayer.

En resumen: seguramente no hayas quedado encantada de conocer y palpar cómo es tu HE y la cantidad de veces que te ha boicoteado respecto a cómo querrías haber sido/estado/hecho en determinadas circunstancias. Te entendemos muy bien… Ahora, es importante gestionar la nueva conciencia desde la compasión, el abrazo, la acogida. Nacimos sabiendo, pero nos robaron el conocimiento para implantarnos dispositivos de comportamiento ajenos. No es tu culpa, es tu oportunidad.

Es muy probable que hayas visto que los HE de todas comparten ciertas características: son unos listillos que se las dan de racionales, confunden adrede su interés personal con el del colectivo, se sienten seguros de sí mismos, se expanden, dan órdenes a diestro y siniestro. ¿Te suenan los términos recientes de *mansplaining* (explicarle a otra

lo que no te has preocupado de averiguar si ya sabe), *manspreading* (expandirte en el espacio, ocupando el lugar de otra), *manterrupting* (expandirte en la conversación, ocupando el lugar ajeno, interrumpiendo)? No hace falta ser hombre para cometerlos. Se trata más bien de una actitud performática de poder. Y no quedamos libres de ella, sobre todo si no nos hacemos conscientes de nuestro privilegio de clase, etinicidad, edad, etc. El muy cabrón del HE se camufla en nuestra cultura, nuestra lengua y nuestros lenguajes y hace que nos portemos como él, que estaría orgulloso de ver lo buenas alumnas que somos.

Ya no aceptamos la violencia de la linealidad fálica y vivimos además en un tiempo en que se abren brechas en la narrativa confinadora del HE. A causa de la cuarentena de 2020, las casas, por obligación, comienzan a habitarse de nuevo. Estamos tal vez aprovechando para hacer hogar. Para que vuelvan las siestas, las meriendas, se pongan en marcha los hornos y los cubiletes del parchís. Esta encrucijada histórica no tiene nada de romántica, pues viene acompañada de una precariedad material muy peligrosa para muchas, altos índices de insalubridad psicológica y familiar y la ausencia de colectiva, sociedad, calle, que tantísima falta nos hacen para estar sanas. Sin embargo, podemos tratar de refugiarnos en la cara blanda y suave de la caracola, el refugio cálido de la espiral, que acoge y abriga frente a la frialdad de la recta. Es una invitación a viajar a las ciclicidades del cuerpo (ciclo menstrual, de alimentación, de sueño, emocional, etc.), del día, de la estación.

No será fácil, pero de estas incursiones regresaremos pertrechadas con herramientas para ir soltando ligazones que nos mantienen las

manos del HE dentro del cuerpo. Esas sucias y largas manos metidas en nuestras carnes blandas de formas inusitadas, que pasamos a ver en detalle en el capítulo 5. Más adelante, en el capítulo 8, vienen propuestas de dinámicas de eficacia probada para sacárnoslo de adentro. Quédate aquí cerquita, nos hacemos falta.

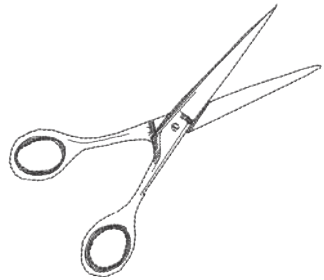
5. Quita tus sucias manos...

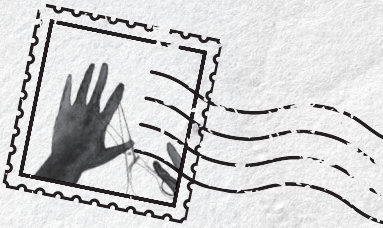
«Cuál es la lección más importante que una mujer debe aprender
desde el primer día
ella ya tiene todo lo que necesita en ella misma
es el mundo el que la convence de lo contrario»

RUPI KAUR

«Lo que se hace por gusto, por amor o por inercia puede esconder formas silenciosas de desigualdad y opresión cuando quienes realizan esas tareas se parecen llamativamente.»

REMEDIOS ZAFRA





Pero entonces... ¿no es solo en Isla Ternura que han desaparecido los ciclos del sol, de la luna, de los cuerpos, de la vida y la muerte (dos momentos rítmicos de lo mismo)? ¿También en la Tierra padecen del mismo mal misterioso? ¿Qué podemos hacer, cómo liberarnos todas? Nosotras tenemos una ventaja respecto a nuestras amigas de la Tierra: y es que sabemos que ellas existen; ellas, sin embargo, no saben todavía que hay un lugar llamado Isla Ternura donde a cada rato se propinan caricias y se disparan alegrías, donde la sorofraternidad es ley, donde hay un ministerio de Defensa de la infancia.

¿Qué labor estamos llamadas a desempeñar? ¿Qué podemos hacer? ¿Cuál es nuestro llamado? Somos apenas dos viajeras intergalácticas montadas en un carro espacial. Ocupamos poco, pero no tememos, porque venimos con la piel densa que nos ha dado el vivir siempre en voto de ternura. Hemos llegado a la Tierra hace algún tiempo en misión de reconocimiento y hemos logrado descubrir las maldiciones que la atenazan: el gran iceberg de injusticia al que están atadas con grilletes las personas y otros seres, la precariedad de sus vidas y sus relaciones, su pobreza vital. Hemos descubierto que malviven desconectadas de sus propios latidos y emociones, y que se les han insertado dispositivos cerebrales que les hacen juzgar

constantemente en blanco o negro las cosas del mundo, que les duelen. Queremos hacer algo, sí, pero ¿qué?

Estábamos descansando tan panchas en el centro de la vía láctea, el punto más brillante, lo que el antiguo pueblo maya denominó Xibalbá Be, el útero cósmico o canal de parto donde tuvo origen la vida planetarial. Tumbadas boca abajo, nos dejábamos mecer por la inmensa y habitada nada, tan solo latiendo al son del pálpito de la vida material, y gozando el hálito de los espíritus danzantes a nuestro alrededor. Nos andábamos en estas meditaciones cuando, de repente, ¡clonc! un cacharro metálico me golpeó en la escafandra. ¡Repámpanos! -me dije-¿qué leñes es esto? Se trataba de una herramienta medio oxidada que algún desaprensivo no había colocado en el contenedor correcto de reciclaje interestelar y había quedado a la deriva. Era una especie de destornillador en espiral, un artefacto fálico y cíclico al mismo tiempo, con un mango denso de caucho. Lo guardé en la faltriquera de aluminio y entonces fui asaltada por mi gran epifanía... ¡tachán!

¡Claro! -y las dos nos levantamos de un respingo- Eso es lo que necesitamos... ¡Herramientas! En el gran silencio anterior a la galaxia, de repente, un inmenso y vigoroso cometa fue como si despertase bajo nuestros cuerpos y se pusiese en marcha con gran determinación, como una flecha incandescente. Así fue como nos pusimos a viajar años luz a través de galaxias, agujeros negros y constelaciones, mientras dribleábamos esquivando meteoritos. En el fragor del movimiento, fuimos atando cabos y comprendiendo que lo que necesitábamos era Saber, un Saber otro, Saber de una forma nueva. Entendimos que había que

1. Gracias, https://lunadeabril.com/ por tanta sabiduría.

consultar a las humanas muertas, sobre todo a las que fueron ejecutadas por Haber Sabido, y a aquellas que habían pasado sus vidas en silencio. También nos interesaba la opinión de las villanas, las traidoras, las piratas, las que cogieron atajos. Terrícolas de la tierra, indígenas, defensoras, niñas, niños, activistas, poetas pero también urbanitas, políticas, voceras del capital. Así, acudimos a las grandes necrópolis espirituales, consultamos las colosales bibliotecas cósmicas, nos empapamos del agua del Saber de los cuerpos vulnerables: mujeres, infancia, ancianas, extranjeros, enfermes, diversxs, rebeldes, suicidas.

Y poco a poco, logramos ir viendo cómo la coraza del HE podría ser desatornillada. Cómo sus sucias manos podrían irse retirando de los cuerpos de las humanas, palideciendo, de una forma mágica, según nos íbamos volviendo capaces de ponerles nombre a los dolores, las carencias, las amputaciones. Así, aprendimos ensalmos, mejunjes, fes nuevas, fuentes de las que ir a beber para lograr, al fin, caminar en belleza, en círculos, y poder así llegar a algún lado. El resultado de nuestra investigación te lo ofrecemos aquí abajo. Es tan solo un ensayo, un principio. Somos pocas y pequeñas, pero nos guía un amor inmenso. Esperamos que te llegue, que te dejes acariciar por nuestra ternura que es la tuya, que es el conjuro que hará que, por fin, un día, logres habitar tu cuerpo en placer, soberana y majestuosa, lista para amar y cuidar a la propia, a la prójima y a la materia, siempre, invariablemente, posicionada del lado de lo pequeño, lo vulnerable, o lo que es lo mismo, de la gran Vida.

Quita tus sucias manos...

Aviso a navegantes de parte de las autoras:

Queremos escribir desde lo tierno, sin cuchillos ni dicotomías. Sin culpar a nadie. Sin poner etiquetas. No es que esté necesariamente mal que comas azúcar, que des biberón o que uses envases de plástico. No estamos juzgando personas y sus negociaciones y procesos. No queremos que te alejes.

Por otra parte, no escribimos para que nos des la razón. Escribimos como guisando un antídoto contra el hechizo malvado en que malvivimos, una propuesta. Sentimos que gracias a formaciones, lecturas, investigaciones colectivas y experiencias hemos logrado vislumbrar la construcción maligna que nos atraviesa el cuerpo, así que deseamos compartirla contigo. Por eso, para atraparla en tinta y poder comunicarla necesitamos hablar de prácticas concretas. No culpabilizamos a nadie por haber sido gestada a imagen y semejanza del Sistema (pues lo somos nosotras también) ni creemos que las alternativas propuestas sean per se maneras de culpar a quien no las haya adoptado. Entendemos que son invitaciones a explorar otras vías posibles. Tanto culpabilizar al personal como desechar los discursos por la presunta culpabilización que generan son dinámicas

patriarcocapitalistas, a nuestro entender. Si aún así te sientes mal (o en algún momento de esta lectura quieres compartirnos algo), cuéntanoslo. Estamos en: *desmontando_he@riseup.net*

Mientras más confortablemente nos aposentemos en nuestra parte habitable del iceberg (tragando explotación, enfermedad, diagnóstico psiquiátrico), mejor para el crecimiento de este fantasma que crece y crece más allá incluso de los propios límites del planeta.

El HE como sistema imperante tiene las manos muy sucias, y no es una suciedad orgánica, de compost o de mierda, sus zarpas están llenas de toxinas y de elementos químicos que en lo simbólico (y no solo) nos conducen directamente a la muerte o a la muerte en vida[1]. Y no a la muerte que es canal para el renacer. Sino al final por asfixia y colapso, después del cual no queda nada, nada.

Al igual que nosotras, sabes bien «de primer cuerpo» que el proyecto HE no es un sistema para la vida, sino que lo que valora, promueve y sustenta es la muerte agónica de todo lo orgánico, todo lo que evoluciona y late, todo lo que no es previsible, homogéneo, igual.

En este capítulo queremos despedazar esta realidad que vivimos, y ver así en qué lugares de nuestras cuerpas propias y colectivas tenemos instaladas las garras de este mortífero proyecto.

1. Te animamos a investigar sobre la Necropolítica. Por ejemplo, aquí: *https://rebelion.org/la-necropolitica-es-la-politica-basada-en-la-idea-de-que-para-el-poder-unas-vidas-tienen-valor-y-otras-no/*

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestras cuerpas-mentes y de nuestros procesos de salud y enfermedad

Una Diosa llamada Salud

Por supuesto que existe dios. Dios, el paraíso, es la salud del cuerpo (y, simultáneamente, del territorio-tierra como gran cuerpo en el que habitamos colectivamente). Dios es el cuerpo con sus espíritus y humores en equilibrio consigo mismo y su entorno. Las cuerpas que descansan y palpitan o las que trabajan entusiasmadas están en contacto con dios, es decir, consigo. El entusiasmo significa literalmente 'endiosamiento'. Hacer las cosas que sentipensamos que debemos hacer, aprehender el entorno a partir de las señales que nos manda nuestro estómago/ingeniería emocional, escucharnos, habitarnos, conectarnos de verdad, eso es definitivamente lo que nos han extraído, extrañado y luego empaquetado y vendido como «dios».

El contrario de *dios* (del de verdad, del nuestro, el estar conectada, a gusto y bien) no es *demonio*, es Norma (y su hermana Exclusión). Y, sin embargo, vivimos con la cara girada hacia ella, queriéndonos transformar en ella, sin que sea posible porque la Norma es incorpórea y, en realidad, no existe. Por eso, vivimos de puntillas, alteradas, estresadas, con el alma pegada a la cara (y a la mente) y dejando el resto del habitáculo corporal vacío y polvoriento.

El contrario de dios, insistimos, no es diablo[2], es, también, la Economía Industrial → Neoliberal que interviene nuestra salud inundándonos con la química que disrumpe los procesos corporales espontáneos. No has acabado de contarle «al médico» lo que te ocurre cuando ya te está recomendando que compres algún fármaco o producto. Las personas profesionales de la sanidad, tal y como está montando el sistema (desde los tiempos por paciente a los sesgos de género, clase, origen y demás, que son inconscientes pero discriminadores, y que la ciencia médica reproduce alegremente) no se dedican a la salud sino a silenciar los síntomas de las enfermedades con química y con intervenciones quirúrgicas. Es decir, el tinglado del sistema de salud del HE consiste en salvar (algunas) vidas (que le importan) a través de la producción y el consumo de sustancias y equipamientos sanitarios. Es una potente industria que selecciona enfermedades y las trata desde la medicalización y (muy) pocas veces, desde la prevención.

Uno de los mitos más perniciosos que reproducimos en nuestras relaciones cercanas es el de la benevolencia y la infalibilidad de la clase médico-científica. Evidentemente, hay personas dentro del sistema que quieren el bien de la especie y están incluso en contra de la mercantilización de la salud. Además, la crítica a la perversa construcción de la sanidad capitalista no quita que debamos crear y proteger un sistema de salud público basado en la investigación, prevención y curación como fines en sí mismos, lejos del lucro y el señorío. Por si no estaba claro, ha venido la pandemia de 2020 a confirmarlo. Sin embargo, el sistema debe ser cuestionado, porque está basado en la diferencia de poder y el secuestro del conocimiento sobre el

2. Que, además, significa en origen «quien (se) separa (del buen camino)». Sin comentarios.

cuerpo por parte de una élite, que se alza en única poseedora de la verdad sobre qué es la salud del cuerpo, en qué términos productivistas ha de ser medida y cómo debe ser gestionada con el fin de reproducir cuerpos afines a la Norma y mantenerlos en su loca espiral de producción y consumo.

En el norte global al menos hay sistemas de educación pública masiva que desde el siglo XIX son capaces de escolarizar a una mayoría de criaturas. Esto es un triunfo, se diría. Pero ¿qué se aprende y a quién le interesa que se aprenda? Sería lógico que esa socialización o adquisición reglada de conocimiento para los cachorros de la especie consistiera en aprender lo que se necesita para vivir, ¿verdad? ¿Y no necesitaríamos, para vivir, saber cómo funcionamos, cómo cuidarnos, qué nos duele y por qué? Sin embargo, tenemos todas un mínimo de diez años de formación en nuestro haber, cuando no son veinte, pero la mayoría no tenemos ni idea de qué nos pasa cuando algo nos duele. A todas nos duelen más o menos las mismas cosas por los mismos motivos, en las mismas zonas y por los mismos tiempos. Es decir, no es que la casuística sea infinita porque los cuerpos se parecen en cuanto a cómo reaccionan al entorno y cómo tratan de autorregularse en relación con él.

Cuando la Diosa nos abandona...

Cuando «la salud falla» hay tres fuentes de conocimiento a las que podemos acudir:

- La clase médica con su infinita arrogancia (generalizada), su falta de tiempo, su ciencia que *ve* cuerpos diseccionados falsamente independientes de las circunstancias que los atraviesan y los pensamientos y emociones que los hacen vibrar o marchitarse.

Por no hablar de los regalitos que se les hacen desde la industria farmacéutica para/por promover sus productos.

- La llamada «sabiduría popular», que suele consistir en vecines meticones, *mansplainers*, y mucha gente sin mala intención que te da consejos para establecer empatía, ejercer poder, expresar emociones, o crearse una autoimagen de control y sabiduría. Es decir, son personas que te explican y recomiendan cosas con el fin de cumplir su propio propósito, a fin de cuentas. Por ejemplo, si me duelen los calambres menstruales en el útero y mi madre me dice: *¿te duele la tripa? Eso no es nada, te tomas una pastilla y tiras para clase.* ¿Cuál es la lectura de ese «consejo» en términos de poder? ¿Quién está decidiendo sobre qué cuerpo, a qué niveles y con qué fines?

- Los medios de comunicación e internet, que ofrecen un batiburrillo de voces en que se mezclan (a veces en un mismo mensaje) intereses comerciales, inercias culturales que un día tuvieron razón de ser y narrativas manipulativas de alto contenido emocional, entre otras perlas.

Hay que pensar con cuidado estos asuntos: no es que la química no funcione o haga falta en ciertos casos y bajo ciertas condiciones, es que aquí en el norte global vivimos en un régimen de creación de verdad en que la medicina industrial es la única opción socialmente legitimada que se nos da para sanarnos. En realidad, deberíamos pensar si no se nos da para normalizarnos, para funcionar, para que la brecha abierta por la enfermedad quede sepultada y podamos volver a habitar la Norma y ser parte del sistema productivo de capital. «En-ferma» viene de «encerrada», es el cuerpo que deja de estar disponible a la

actividad exterior para poder cuidarse. La enfermedad forma parte de la salud como la muerte forma parte de la vida. La enfermedad es un recurso para restablecer el equilibrio y debería ser respetada.

Es evidente que la medicina, de alguna forma, cura. Es cierto que la investigación científica está logrando salvar vidas, pero no lo es menos que esas vidas se ven en muchos casos amenazadas o incluso han enfermado previamente justo por causa de las condiciones de inhabitabilidad generadas por el mismo sistema que sostiene la producción de investigación y fármacos. Ya sabemos que el pensamiento binario «ciencia sí, ciencia no» es en sí una trampa del HE, como todas las demás dicotomías, blanquinegrismos y rosiazulismos. Por eso, casi no hace falta insistir en que no decimos que «los médicos son el mal» ni mucho menos. Estamos proponiendo tomar nuestra salud (y nuestra enfermedad o la propia autorregulación de la Vida) de vuelta. Que seamos capaces, como cualquier otro ser vivo, de cuidarnos para no enfermar y sanarnos una vez hayamos enfermado.

El robo de nuestra salud, nuestra conexión con nuestro propio organismo y su entorno, es un dispositivo que comienza desde la más tierna infancia, cuando se interrumpe el vínculo de la madre con el bebé a base de medicalizar procesos de parto, lactancia y puerperio en nombre de protocolos e inercias sin rostro. (O a base de sustituir la maternidad por una paterno-maternidad forzada. Gran debate.). En ese momento de gran fragilidad, de cercanía al cogollo de la vida pero también de la muerte, se cortan los procesos de vinculación, de reconocimiento, de poder corporal. Así, muchas mujeres tras sus partos clínicos quedan perdidas, con sensación de fraude, desapego, victimización, vaciadas de recursos propios psicológicos y físicos

para poder ejercer su nueva circunstancia. Y muchas criaturas sufren y se les somete a la puesta en marcha de circuitos neurológicos destinados a que acepten mansamente la dominación: *tú no tienes poder, hagas lo que hagas no conseguirás lo que pides. El poder está fuera. El poder decide, y no las señales de tu cuerpo. Mamá no tiene por qué estar.* Veremos más sobre esto en el apartado sobre maternajes.

Suplantando a la Diosa por el mito

Una vez nos han vaciado de nuestra conciencia de la salud y el poder sobre ella, nos dan otra salud, la salud del HE, que consiste sobre todo en cumplir con estándares normativos de apariencia corporal y de estilo de vida y se define como «ausencia de enfermedad». Cuando pedimos salud, equilibrio, nos dan productos químicos que hacen que el capital se mueva. ¿Sabes que la enfermedad (y el consumo de fármacos) forma parte del incremento del PIB? La salud plena, holística, no produce crecimiento especulativo, por lo que simplemente, nos prefieren enfermas (o por lo menos diagnosticadas y consumidoras de pastillas), rindiendo sobre los mínimos deseables para poder seguir dándole vueltas a la rueda.

Además, nuestros cuerpos materiales (la parte de nosotras que ha sido parida, que ha salido de un cuerpo-madre) son entendidos en la ideología del HE como un «otro» desconocido y colonizable respecto a la cómoda y domada lógica de la mente científica. Nuestros cuerpos son usados e intervenidos en ensayos clínicos (controlados y en laboratorio, o masivos y en abierto, a través del marketing y la venta de productos cuya seguridad, por ejemplo en EE.UU, no ha sido institucionalmente verificada). Como salvajes que son, los cuerpos son colonizados, pero, como de costumbre, se impone la implacable lógica de las jerarquías binarias, así que hay cuer-

pos que necesitan más disciplinamiento que otros. La ideología del HE no soporta ni un minuto de incertidumbre, tiene que categorizar siempre rápido, así que de entre los cuerpos como materia dominable, los cuerpos no binarios[3] son de los más vulnerabilizados, pues son inmediatamente expuestos a la violencia de la cirugía y la asignación de sexo/género.

Dentro ya de la dicotomía, el cuerpo de las mujeres es el que requiere mayor esfuerzo disciplinador. Las mujeres somos intervenidas hormonalmente por sistema desde muy chiquititas cuando acudimos cándidamente «al ginecólogo» quejándonos de acné, «exceso de vello» o de reglas «irregulares». También es masivo el tratamiento químico con los así llamados *antidepresivos* cuando acusamos problemas sociales como, por ejemplo, la soledad abrumadora que esta cultura nos impone en el puerperio, la sobrecarga de la doble y triple jornada en que nos arrastramos, o la tristeza extrema que podemos sentir en la fase premenstrual al «salir al mundo». La falta de salud mental[4], que es en muchos casos falta de salud social, se afronta con soluciones individuales, comercializables. Te dan pastillas cuando lo que necesitas es piel o grupo.

El HE penetra en nuestros cuerpos y les da forma en gran medida a través de la institución clínica y de un conocimiento vertical, parcial e interesado sobre nuestra salud. La relación de cada una con su sa-

3. Dau García Dauder escribe acerca de las Mentiras científicas sobre las mujeres (Catedral, 2017) y tiene una fantástica conferencia para aprender sobre lo falso del binomio hombre/mujer aquí: https://soundcloud.com/traficantesdesue-os/la-guerra-contra-el-imperio-del-binomio-hombremujer-dau-garcia-dauder

4. Te recomendamos el documental Zauriak, que se puede ver con subtítulos en castellano aquí: https://www.argia.eus/multimedia/dokumentalak/zauriak

lud/enfermedad (o su camino propio/colectivo de autorregulación) y su cuerpo (la distancia que le hagan tener respecto a este) está mediatizada por factores de género, etnicidad, origen, clase... Pero hay medidas que podemos tomar para al menos aflojar las sucias manos que nos han puesto encima. En el capítulo 8 nos ponemos a «sacar las sucias manos» de nosotras activamente, mediante ejercicios, pero de momento, ¿te sugieren algo las ideas siguientes?

- Somos privilegiadas cuando podemos concentrarnos, retornar al cuerpo, a la presencia. Dependiendo del tiempo que tengas (de entre diez minutos al día y un año, es un decir) dedícate solo a estar en tu cuerpo. Sin postergar necesidades, solo atendiéndolas.

- Busca la sabiduría de curanderas, matronas, abuelxs. Nadie te dice que sea verdadera o siquiera válida. Es tu cuerpo quién lo sabrá. Vas a tener que escucharte. Es un acto de epistemología radical feminista: tu ciencia la enuncias y la validas tú, en tu seno y en colectivo.

- Habla mucho con otras: crea tus mesas camilla. Busca formas de poner en relación lo que vas observando sobre tu propia ciencia e invita a otras a que también busquen sus formas de mantener la salud o trabajar en su enfermedad.

Para reflexionar, y si tienes tiempo y costumbre de bucear en textos científicos, te proponemos que tires de estos hilos: ¿Cuántos estudios clínicos se han realizado en el historio sobre cuerpos normativos y cuántos sobre cuerpos periféricos? ¿Cuántas mujeres viven bajo los efectos de diversos medicamentos y cuáles son? ¿Cuánto sube el PIB

gracias a la enfermedad?. Haz una comparativa de la medicalización en el Norte Global versus el Sur Global.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestras vulvas

La conquista de las Vulvas

Ya hemos dicho que el HE coloniza nuestro cuerpo, nuestra relación con él, nos despieza en mente/cuerpo (en y los múltiples sistemas y partes distintas que lo forman) e interviene nuestros procesos para beneficio de la reproducción de su sistema. Pero hay una parte visible de nosotras (y a la vez, paradójicamente, invisibilizada y demonizada) que al HE le interesa particularmente: nuestra vulva.

Pese a ser, como decimos, un órgano externo del cuerpo, lxs niñxs no aprendemos a verlo ni a conocerlo, ni siquiera a nombrarlo. Quita la mano de ahí, niña. Viciosa. Guarra. La palabra «vulva» no la aprendemos hasta el instituto, y eso si hay suerte. Antes, hemos oído todo tipo de apelativos «cariñosos», diminutivos, soeces, distintas creaciones que apuntan al tabú, a que ahí hay algo que no debe ser dicho, ni ¡por supuesto! tocado. Recientemente, un padre de dos hijas pequeñas nos contaba que no les quiere dar a las niñas la palabra para nombrar sus vulvas porque teme que se pongan a hablar de ellas con extraños despertando así la posibilidad de terribles escenarios de abusos infantiles. Genial, le decíamos, entonces también es nuestra culpa que nos violen, también vamos provocando cuando ni siquiera hemos cumplido los tres años.

El HE parasita nuestra vulva a través de la castidad femenina tradicional, la heterosexualidad obligatoria y el silencio cultural en torno al símbolo vulvar. Por otro lado, hay una cara B, el lado carnavalesco de la cultura, el margen que el HE se da a sí mismo para sus arrechuchos higiénicos de la moral. En el porno, la vulva es enfocada muy de cerca, es recortada, descubierta, depilada: la colonización se lleva hasta el punto álgido antes de la desaparición forzada. Por eso, podemos decir que el tabú en torno a la vulva funciona de modo ambivalente. Para nosotras mismas y la cara visible de la cultura, no tenemos vulva. Debemos llevarla y mantenerla limpia disponible para el hombre (en las edades y situaciones en que se considera oportuno), pero no relacionarnos directamente con ella. Para los apetitos de ellos, sin embargo, codificados en la pornografía y la publicidad, la vulva es una invitación, una posibilidad, un objeto que alimenta su deseo de poder. El HE tiene una mano que nos esconde y otra que nos ofrece, en el juego macabro de lo que se ha llamado la «cultura de la violación».

Del cinturón de castidad a la moda de la *depilación brasileña*, pasando por la psiquiatrización obligatoria de las mujeres trans que deciden hacerse la vaginoplastia. Nuestros coños les vienen perteneciendo a otros desde hace siglos. En la oscuridad de los cuartos se verifica el aparato de control que está en marcha en la esfera pública a través de los discursos y las imágenes. Aunque el orgasmo es una función orgánica que cumple un cometido[5] (entre otras, la de liberar endorfinas o analgésicos naturales, es decir, la de hacer que «estemos bien»), muchas mujeres viven de espaldas a ella. A menudo se cree que hiciera falta una pareja varón para explorar el placer

5. Sobre este tema, léase a Michel Odent, Wilhem Reich, Casilda Rodrigáñez...

sexual propio, o que somos unas desesperadas si nos masturbamos. En nuestro día a día, nos envenenan creencias antiguas sobre castidad y recato que sin embargo conviven con el asedio contemporáneo del tanga y la imaginería pornográfica patriarcal.

¿Quién ha visto tu Vulva?

La historia de la relación con nuestras vulvas desde el nacimiento resulta similar. Muchas venimos de serie con ella, pero no la integramos en nuestra vivencia del cuerpo-mundo de la forma en que sería esperable como parte de nuestro ser que es, porque al poco tiempo de existir, comenzamos a ser alejadas de nuestros genitales por el proyecto del HE. Llegará sin embargo el momento en que se la mostremos a alguien (habitualmente el/la ginecólogo/a o nuestro/a primer/a novio/a, tal vez nuestra madre, si es que nos mira), y probablemente será con esta primera observación ajena de nuestro propio cuerpo que comenzarán los juicios y la sensación de imperfección.

Quizá entonces comencemos con el intento de entrar en la Norma Vulvar, teniendo como únicas referencias las pocas imágenes de los libros de texto que habremos visto o alguna de esas películas porno en la que la vulva de la protagonista aparenta tener aproximadamente dos años de edad. Aquí, en esta falta de referencias sobre cómo son las vulvas reales, las de la mayoría[6], arraiga la decesidad creada de muchas mujeres, incluso adolescentes, por la vulvoplastia, la ciru-

6. Para saberlo, sígase este fantástico proyecto holandés: https://www.thevulvagallery.com/

gía estética. Es el capitalismo feroz rebanándonos en frío los labios colgantes, toda la carne que rebosaría de la hucha de plástico de la muñeca barbi.

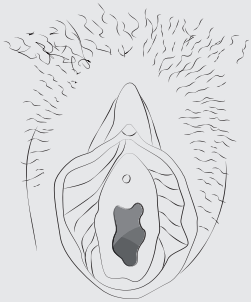
Tras esa primera visita a la ciencia médica tradicional, tras ese primer despatarre en el potro posiblemente volvieras a casa con alguna receta, que seguramente sea de algún método anticonceptivo que *por tu bien* te hayan recomendado que tomes. Ya sea porque te aventuras en prácticas coitocentricas y no quieres quedarte embarazada, ya sea porque tienes algo más de vello que Norma o ya sea porque tus ciclos no son de veintiocho días exactos, aparecerá Ella. Conquistadora por excelencia de nuestros coños desde su creación, la píldora anticonceptiva se utiliza para todo lo que suponga tapar, normativizar o curarnos de algo de eso que nos pasa *ahí abajo* a las que hemos nacido con rajita. Tras el primer furor feminista ante la emancipación que suponía gestionar la propia fertilidad por vía química, recomendamos pensar en la píldora en este momento como el elixir mágico normativizador cuyos efectos podrían resumirse en «así es como se es Mujer». Sirve como comodín para no investigar nuestros dolores, los trastornos diversos de los cuerpos menstruantes en que las ciencias y la clínica no invierten. La pastilla sería en su momento una píldora de libertad para muchas mujeres encadenadas a la feminidad tradicional. Ahora, sin embargo, llegó el momento de cuestionarnos esta libertad que nos daña y acalla y que sirve para tapar lo verdaderamente importante, el dinero que no se está invirtiendo en investigar los cuerpos con vulva, y cómo lentamente se les va envenenando y alejando de sí mismos por irrupción de la química.

¡Coño ya!

I. Nuestras partes pudendas, eso de ahí abajo, también nos ha sido mutilado, claro, a través de las palabras. Relaciona las palabras con su probable etimología:

vagina	En latín significaba «vaina», es decir, 'funda ajustada para armas blancas o instrumentos punzantes o cortantes'.
vulva	Es de etimología incierta, pero posiblemente significaba 'útero de animal' en latín, frente a «útero», usado para las humanas
clítoris	Viene directamente del latín y quizás esté relacionado con la palabra «conejo» (en latín "cunnus", como en "cunnilingus").
coño	Viene del griego y probablemente significaba «elevación montañosa».

II. Las partes de la vulva, según la patriarcoanatomía, son los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el orificio uretral, la abertura de la vagina y el monte de Venus. ¿Puedes localizarlas todas en este mapa mudo de la vulva?



¿Crees que alguna de estas palabras es problemática? Piensa, por ejemplo, en la expresión «labios menores» a la luz de esta imagen:

Creando ivaginarios[7] inexistentes

Para salir del estrecho espacio que el HE le deja a tu coño, vas a tener que corpoinvestigar[8] sobre *autoamor, masturbación, lesbianismo* y *lesbianismo político*. Sobre todo, porque como te decimos, el imaginario hegemónico respecto a nuestras vulvas está sesgado por la forma en que son miradas por (la abstracción de la mirada de) ellos.

Parada jugosa en Playa Desnuda

Imagina por un momento que tienes ocasión de escapar a Isla Ternura, donde te encuentras en Playa Desnuda con un hermoso arenal tostado al que besan aguas cristalinas y en el que ronronean olas rizadas de blanco. Es una playa, por supuesto, nudista, libre de plásticos y estereotipos. Allí, bajo el sol de julio se tienden y retozan cuerpos, cuerpos con coño. Bajo la luz del verano, ves una infinidad de vulvas posibles y, cuando os apetece, comenzáis a investigaros los recónditos y fascinantes lugares que os palpitan ahí abajo. Descubres, así, tantas vulvas y vaginas como caras tienen esos cuerpos. Hay vulvas de todos los colores y tamaños, hay montes, valles, senderos y otros milagros de la orografía, hay labios jugosos y rotundos, otros abrazan y otros juguetean, los corona el vello de diferentes tonalidades y rebosan flujos de diferentes texturas y sabores…

7. Mundo Ivaginario es un proyecto dedicado a construcción de la educación sexual desde la perspectiva del placer y mucho más allá de la producción de humanas y el coitocentrismo. https://encuentrosivaginarios.wordpress.com/que-es-mundo-ivaginario/

8. Vease 'Corpoinvestigar' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

¿Cómo continúa tu visita a nuestra playa?

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestra sangre

Proceso menstrual promedio:

- 3-5 días de sangre por ciclo
- 13 ciclos menstruales al año
- 37 años de vida cíclica menstrual
- aproximadamente 2405 días totales
  de sangrado en la vida de un cuerpo menstruante

Cuerpo-cóctel, cuerpos cíclicos

Imagina que hubiera cuerpos que cada mes siguieran un ciclo de regeneración interna. Que compusieran complicados cócteles hormonales para producir huevos y nidos, expulsarlos después y limpiar el habitáculo al final del proceso. Imagina que, en algunos casos, de esos huevos pudieran crecer personas. Que (tan solo) de esos cuerpos en proceso cíclico pudieran nacer seres humanos y que, incluso, del ciclo creativo-reproductivo pudieran nacer directamente nuestras ideas y proyectos más innovadores. Imagina que, entre otras cosas, también de ese ciclo dependiera la especie y la renovación de la propia humanidad. Ahora, imagina que fuesen hombres quienes llevasen a cabo este proceso mágico. Imagina las estatuas que se le pondrían, los pocos impuestos que se pagarían por todo lo relacionado

con esto, y cómo en cada gobierno existirían lustrosos consejeros de asuntos menstruales[9].

Haciendo el camino de vuelta por el canal del parto a través de nuestra vulva y pidiéndole permiso al cérvix para que nos abra su majestuosa compuerta llamada *Os*[10] (como operating system aunque más antiguo), llegamos al útero, al ciclo de las mujeres y otros cuerpos uterizados. Desde aquí, desde las entrañas más profundas y los más complejos sistemas hormonales que recorren nuestras cuerpas, podemos hablar de una verdadera opresión menstrual. Pese a lo absolutamente magnífico del proceso, pese a que la clave de la salud de las personas palpita en ese ciclar, es un fenómeno completamente acallado, cuando no denostado, asediado, ridiculizado. Es sabido que en culturas diversas se sufre silenciamiento, expulsión, precios prohibitivos para los artículos relacionados con la menstruación, falta de instalaciones higiénicas que permitan a las menstruantes formar parte de la vida pública (a la que al mismo tiempo se las obliga a contribuir). A nivel simbólico, lo que supone reprimir culturalmente la menstruación y castigarla es una terrible violencia que actúa a nivel psicológico en infinidad de mujeres. Como consecuencia del silenciamiento/falseamiento/difamación del flujo menstrual, esta

9. Si lees en inglés, dale al texto de la feminista histórica estadounidense Gloria Steinem, If men could menstruate: *https://ww3.haverford.edu/psychology/ddavis/p109g/steinem.menstruate.html.* Si no, tienes su traducción aquí: *http://redes.cepcordoba.org/pluginfile.php/7318/mod_resource/content/0/3.1.1.1._Gloria_Steinem._Si_los_hombres_tuviesen_la_regla.pdf*

10. "Orificio externo del cérvix, puerta de salida de la sangre menstrual hacia la vagina y el lugar por el cual entran los espermatozoides y sale la/el bebé en el momento del parto". Pérez San Martín, Pabla (2015) *Manual introductorio a la ginecología natural.* Ginecosofía ediciones, Chile.

genera vergüenza en los cuerpos que la poseen. Y la vergüenza es inconveniencia, es sentir que no se pertenece, que no se debe estar en la comunidad, que no se debe ser de la manera en que se es. Ahí, a menudo, enraiza el calambre, el dolor insoportable, el desear morir.

Que si la mayonesa, que si las plantas...

¿Qué dice la cultura acerca de la menstruación? Si hacemos un recorrido por el relato conocido que han engendrado los siglos, únicamente encontraremos invisibilización. Un proceso de silenciamiento perpetuado y aherrojado por centenares de mitos de variada índole a lo ancho y largo de las distintas culturas del globo. Por estos lares de la península Histérica (como ha llamado Pamela Palenciano a este sinsentido geográfico formado por el estado español continental (no insular) más Portugal), y aunque la lista es infinita como infinita es la ignorancia sobre el tema, se suele oír, por ejemplo:

«No vayas a cortarte el pelo», «no hagas mayonesa», «ni se te ocurra bañarte y/o meterte en el mar», «no debes tener relaciones cuando tengas la regla», «si te duele, marchando una pastilla, aprietas las piernas y palante», «yo no follo contigo cuando sangras, qué asco», «no comas naranjas que ya estás lo bastante ácida»

En esta herencia maldita de la no-cultura menstrual (o cultura antimenstrual mayoritaria) arraigan desprecios y discriminaciones, a menudo sostenido por las propias menstruantes o exmenstruantes, que a su vez experimentan malestares, sentidos de inconvenciencia, dolor, mucho dolor y rechazo del propio cuerpo, de lo que sea que somos. El HE

no menstrúa. Por eso, si menstrúas[11], estás en el lado de la incorrección. El sistema se ocupa de ocultarte para que no afees la bella estampa de los cuerpos lineales alineados. Por otro lado, se te venden artilugios, lejías, plásticos, venenos, cirugías, vaqueros blancos y tira pa'lante con tu vida. Para traerte de vuelta a la luz del HE, si es que puedes pagarlo. Desde maldición y asco hasta el atronador silencio cultural de lo que a millones de personas nos sucede cada mes (y gracias a lo cual aún existimos como especie, ¡y gracias a lo cual tenemos salud[12]!), el mundo HE solo tiene gestos de desprecio, odio y asco para nuestro ciclo menstrual.

A los feminismos blancos europeos nos gusta mucho echar balones fuera, meter la cuchara en narrativas de otras culturas y darnos información inconexa e interesada *sobre las terribles cosas que esos incivilizados les hacen a las mujeres y a las niñas.* Se cuenta que en otros países hay mujeres y niñas que mueren de frío, hambre y devoradas por las fieras mientras están confinadas en las afueras del poblado a causa de su menstruación. Se cuentan casos tremendos de fiera misoginia, de los que no dudamos, aunque hay que vigilar siempre el lugar desde donde se cuentan estas historias y cómo quedan afectadas por él. Nosotras nos inclinamos por ocuparnos de lo propio, aquello que podemos transformar, de lo que nos hemos de responsabilizar. Y lo cierto es que hoy día en Europa millones de adolescentes sufren un ultraje a sus procesos corporales, se esconden, se sienten sucias y tienen que ocultar lo que están viviendo y pedirse tampo-

11. Curioso que mientras escribimos este párrafo, observamos como todas las palabra derivadas de 'menstruación' aparecen con la línea roja de incorrección del (patriarco)corrector ortográfico.

12. En español: https://bajolacarparoja.com/nueva-aqui/ovulacion-que-es-y-por-que-es-importante/; en inglés: https://www.larabriden.com/the-secret-powers-of-ovulation/;

nes bajo la mesa para que nadie las vea. Es como si se estuvieran pasando alguna droga de moda, pero sin el prestigio, y al mismo precio de los susodichos misiles de algodón impregnados de química que nos envenena.

A día de hoy, en el Norte Global la menstruación solo existe en la medida en que puede generar beneficios; por eso, más allá del recato máximo de mitad del siglo pasado, vemos anuncios en la televisión que, sin embargo, manipulan la realidad menstruante. De la sangre pasamos al aséptico líquido azul y de la necesidad orgánica de descanso que suele acompañar a los días del sangrado pasamos a un supuesto deseo de estar dándolo todo en mil tareas y en fiestas con pantalones estrechos de un blanco inmaculado o montando a caballo en paisajes salvajes. Este falseamiento es el HE instalado en nuestras bragas. El daño es incalculable.

Por otro lado, la ocupación que viven nuestros cuerpos menstruantes por parte de los productos de «higiene menstrual», viene a ser una forma más de hacer que el capitalismo campe a sus anchas por nuestro canal vaginal o sus inmediaciones. Dado que nosotras no consideramos que la menstruación tenga relación con la suciedad, cambiamos el término «higiene» por el de «recolección». La sangre como regalo de la tierra/cuerpo que llega a nuestras manos para ser honrada, para que la veamos, analicemos y podamos enseñorearnos de nuestra salud.

Al hilo del tampón, una vez más reconocemos y valoramos la *libertad* que supuso para nuestras madres (las feministas y mujeres de las décadas de los 70 y los 80) y para los tíos trans que los tampones y compresas desechables comenzarán a comercializarse. Para ellas supuso tener una cosa menos que limpiar, en aquella época en la que la lavadora aún era un producto de lujo. Sin embargo, una vez más, ahora

podemos cuestionar que además de que estos productos desechables de recolección suponen para el planeta una contaminación brutal, también lo son para nuestro cuerpo cíclico. Tanto unos como las otras están llenas de químicos industriales que afectan a nuestros ciclos, y por estas dos razones cuando menos, abogamos por otros métodos de recolección como son las compresas de tela, la copa menstrual o, por supuesto, el sangrado libre.

Reglas liberadas y Cultura Menstrual

El HE vive, pues, en la imagen social de la regla y en los productos para su recogida entre otras falacias farmacológicas, como los ensayos médicos y las nuevas pastillas para regular ciclos y que solo se tengan una vez al trimestre, al año… y así «rendir más» (por ejemplo, las deportistas). Así que las vías para desmontarlo pasan, entonces, por visibilizar los procesos, luchar por darle espacio social a la sangre de la fertilidad (que no tiene por qué ser fecunda en criaturas humanas, sino que nuestra fertilidad se expresa en diversas formas), usar métodos alternativos de relación con el sangrado: copas, esponjas, sangrado libre… hasta amar la menstruación y sus procesos, como es nuestro caso[13].

En los últimos años, con la urgencia/decadencia de la narrativa neoliberal imperante, se han abierto brechas por donde personas menstruantes han salido a por aire y a crear cultura desde nuestras cuerpas silenciadas. Internet ha permitido la difusión de iniciativas que tan importantes han sido para tantas vidas como, en el estado español, el tra-

13. Y que nos llamen locas, oiga. Pero de no ser por este amor al ciclo y al endometrio liberado, servidoras no nos encontraríamos ni juntas ni por aquí.

bajo de Erika Irusta[14] (pedagoga menstrual) que consiste en articular y escribir en relación a nuestras realidades cíclicas y a cómo están atravesadas por una cultura que las niega. Otros proyectos fundamentales serían el de Vulva Sapiens, desde México, Gynepunk, colectiva para la descolonización visceral, la editorial Ginecosofía desde Chile, etc[15].

Pero la contraofensiva del HE no se ha hecho esperar. Apps de recogida de datos, empresas con "conciencia" del ciclo menstrual que te dejan/fuerzan a quedarte en casa cuando estás con tu luna, y la duda de a dónde irán a parar todos estos datos que a golpe de clic regalamos a estas firmas. ¿Se visualiza en el horizonte un 1984, pero con la regla? Incluso, sabemos que hay Señoros dando charlas sobre el ciclo y no se lo pierdan, Señoras, han llegado las copas menstruales desechables. El patriarcocapitalismo siempre está al acecho...

En una cultura liberada del HE y sus excesos, la vida tendría forma de ciclo. Como así es para nuestra querida Tierra. ¿Acaso alguien imagina una realidad terrícola sin estaciones? El hecho de que podamos comer mandarinas en verano y calabacines en invierno no es una muestra de que la Tierra haya dejado de ser estacional, es que por algunas razones, esto es de lo que intentan convencernos. Pero no, amiga, por fortuna, los ciclos siguen ahí. Te invitamos a abrir los ojos y verlos, honrarlos, integrarlos.

En el territorio de la cultura menstrual, a menudo se trabaja con arqueti-

14. Encuentras más sobre ella en el capítulo 12 'Inspiraciones'.

15. El listado completo, en el capítulo 8, en los ejercicios.

pos arcaicos, astrológicos, comunes a culturas diversas, que toman forma de diosa y que, por tanto, a muchas mujeres les echan para atrás porque no quieren tener nada que ver con lo *new age*. A nuestro modo de sentir-ver, tiene sentido que en las culturas antiguas se codificaran los estadios de los cuerpos menstruantes (como de las aguas marinas, las lunas, las estaciones o las cosechas) en significantes culturales determinados. Aunque tal vez no se trate de volvernos ahora diosas del asfalto, desde luego sí necesitamos arrebatar espacio en la cultura para las formas de habitar cuerpo y entorno que requerimos para encontrarnos bien.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestra leche

Pechos que lactan y bocas que maman

¿Dónde están los pechos que lactan y las bocas que maman? Se ven poco o nada en el espacio público, según la región donde se esté. Muchas personas no desean dar de mamar, otras no pueden, otras se esconden para hacerlo, pocas lo gozan y lo muestran. Tanto desde la complacencia con las normas del patriarcado en su alianza con el capitalismo neoliberal como desde el movimiento de liberación de las mujeres, se pueden encontrar argumentos de todos los gustos y colores para amamantar[16] y para no hacerlo[17].

16. http://www.pikaramagazine.com/2011/10/estoy-en-contra-de-la-lactancia-materna/
17. https://elpais.com/elpais/2016/02/29/buenavida/1456760745_504621.html

En este mundo binario, en que la normalidad se ha construido desde lo desigual y lo violento, si los hombres cis tuvieran tetas y lactaran… la alimentación de las criaturas sería venerada por la cultura. Grandes pechos de metal se alzarían en lugar de los guerreros, monarcas y políticos que afean nuestras plazas como inequívocos señuelos del patriarcado. Un chorreo de leche humana correría a cada rato por las pantallas en lugar de la sangre de muerte fluyendo de la herida que constantemente se ostenta en televisión y videojuegos como trofeo de la violencia victoriosa. El abrazo entre la persona adulta que cuida y la cría amada que prospera sería el símbolo de nuestra civilización, y no ese tipo feo torturado y colgado de unos clavos, sangrando desde la herida hecha con armas y con saña. El HE ha mamado, pero lo oculta, y nos presenta como summum de la maternidad a una mujer cubierta, delgada, siempre sola y triste. Una mujer que pierde a su hijo.

La supresión simbólica del cuerpo de las mujeres y sus potencialidades en la cultura patriarcal ha relegado la lactancia materna a sórdidas salas de lactancia, fétidos cuartos de baño, humillaciones, silenciamientos, invisibilizaciones. Esto en el mejor de los casos, pues ya viene siendo habitual que por falta de formación y de apoyo y por complicaciones relacionadas con la medicalización de los partos, un gran número de recién paridas, que querían, no pudieran (ni puedan) acometer el amamantamiento que deseaban. Semanas después del parto, el mercado de las fuerzas de producción apremia con sus deshumanizadas exigencias de reincorporación al puesto de trabajo (cuando se posee el privilegio de contar con uno), de modo que lo más posible es que la lactancia no se extienda más allá del primer trimestre de vida.

Por otra parte, y por si lo anterior fuera poco, la presión de la industria y el comercio actúan para normalizar las leches de vacas desproteinizadas que se venden bajo los eufemismos de *leche maternizada* (ya no se usa tanto, menos mal) o *leche de fórmula*. Incluso, desde algunos feminismos, se equiparan la leche materna y la leche industrial como dos opciones igualmente válidas. Se habla del empoderamiento femenino, de la igualdad en la pareja y de la «libertad de elección» para construir una narrativa en que *elegimos* entre teta y biberón. Sin embargo, cabría preguntarse… ¿nos enfrentamos a la «elección» con el conocimiento suficiente?

Del lado de la leche de vaca procesada tenemos el peso de la industria alimentaria, la publicidad, los medios, la mayoría de nuestras madres hoy abuelas (quienes siguieron los mandatos del poder pediátrico en los ochenta y noventa[18]) y (gran parte de) el feminismo. Del lado de nutrir a los bebés con nuestros cuerpos están algunas asociaciones (una parte de las cuales tiene que ver con movimientos *neocon*[19]), estudios científicos que hablan de una supuesta mayor inteligencia de las personas amamantadas, entre otras ventajas, y algunos expertos que recomiendan la teta apasionadamente pero que suelen ser cuestionados por «culpabilizar» a las mujeres que «no pueden» dar de mamar.

18. http://revistaseug.ugr.es/index.php/arenal/article/view/2973/5118

19. Neoconservadores. Oleada de pensamiento de derecha que nace en EE.UU en los años sesenta como respuesta al pacifismo y la izquierdización de la sociedad.Se relacionan con el ultracatolicismo,

Así las cosas, parece que incluso en este momento de ¿auge? de la lactancia materna, el rodillo de la cultura patriarconeoliberal con que el colosal HE destruye todo a su paso tampoco va a permitir que vivamos nuestra potencialidad de nutrir desde el cuerpo, desde las tetas, a las criaturas que parimos. Esta dicotomía "teta sí, teta no" tampoco nos vale.

Sabemos que el sistema capitalista basa su éxito, entre otras cosas, en no reconocer ni retribuir los trabajos que permiten la reproducción y el cuidado de la fuerza de trabajo, es decir, de las personas. Así, como ocurre con tantos otros factores que hacen que la vida *sea,* la leche materna y el propio amamantamiento (con todo lo que conlleva y lo que aporta) no están consideradas en ningún índice que mida el bienestar[20] de la población, por lo que en realidad para los mercados y economías neoliberales, no existen.

El valor de la leche de madre (o de nodriza) como *producto,* por otro lado, podría ser cuantificado según los esfuerzos que se requieren para producirla y que son tangibles (buena alimentación de quien amamanta, espacio para hacerlo...) e inefables: salud física y mental, comodidad, vínculo, apego, ausencia de estrés... También podría pensarse en términos de *externalidades* y de *costes de oportunidad*, si tenemos en cuenta el cansancio que la lactancia produce, la formación que requiere y con la que una ha de hacerse si no quiere arriesgarse a caer en malas manos que le malogren la lactancia, el estado mental

20. http://queaprendemoshoy.com/como-se-mide-el-bienestar/

de (al menos) los primeros tiempos tras el parto, no apto para la concentración en tareas irrelevantes más allá del bienestar de madre y criatura. Podría hablarse de un intercambio en que la inversión es privada, a costa de la lactante, pero los beneficios son socializados: las salud de las criaturas las beneficia a ellas y al sistema económico, que se va a aprovechar de esa salud. Nada de todo esto ha sido dicho, medido, legislado ni protegido.

La experiencia de la lactancia es sistemáticamente borrada del espacio público: si se habla se hace solo en tanto práctica beneficiosa o no para la cría, pero el impacto en diversas dimensiones de la vida de la persona con teta lactante son ampliamente ignoradas. Además, los discursos, intereses y poderes se enredan y contradicen. Muchas mujeres abominan del amamantamiento porque la sola idea o la práctica en sí les hace «sentirse como una vaca». ¿Qué esconde esa analogía? nos preguntamos. ¿Por qué *ser vaca* debería ser malo? ¿Qué connotaciones tiene la vaca en nuestra cultura? ¿Qué es lo que le hace sentir *no vaca, no animal* a una madre que no amamanta? ¿Es el acto de «elegir el biberón» lo que devuelve la presunta humanidad a la recién parida? ¿Es la interdependencia mujer-bebé lo que se interpreta como una amenaza a la libertad tal y como es entendida en el sistema consumista en que vivimos? ¿Estaría la mujer u hombre trans que amamanta volviendo necesariamente a la identidad relacional de la que habla Almudena Hernando[21], a la oscuridad

21. *La fantasía de la individualidad.* Sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno. Almudena Hernando. Traficantes de Sueños 2019.

de la esfera privada a la que la relega el patriarcado industrial? ¿Pero no hemos dicho que desde el feminismo reconocemos el cuidado de los cuerpos como necesario para vivir una vida que merezca la alegría ser vivida? ¿Son los discursos feministas antiteta adalides del neoliberalismo sin saberlo[22]?

El mercado no puede garantizar las condiciones de salubridad afectiva para que una persona pueda alimentar a su cría con el cuerpo; más bien las amenaza, por la destrucción de las redes de sostén comunitario que el neoliberalismo supone. Por eso, la leche de mujer no es entendida como *producto* en un mercado de *consumo*, por eso al sistema no le interesa y es silenciada. Sin embargo, la investigación no deja de publicar nuevos datos sobre sus virtudes organolépticas[23].

Y es que el negocio está en otra parte

Es bien conocida la ductilidad del neoliberalismo a la hora de realizar negocios sin límites morales ni humanistas, haciendo la guerra y construyendo la paz, dando y quitando a unos y a otros sin consideraciones de ningún tipo. Así, podemos encontrar que el negocio se hace tanto *contra* como *con* la lactancia materna.

En *Lactivista*, la doctora Ibone Olza apunta el posible valor pecuniario de la lactancia de un bebé aunque sea por contraste: «no hay que

22. http://www.eldiario.es/nidos/crianza-natural-arrebato-amiga_0_722677955.html

23. «Organoléptico» es aquello que se percibe con los sentidos (untuosidad, aspereza, sabor, brillo...). Puedes leer mas sobre esto aqui: http://www.crianzanatural.com/art/art237.html

olvidar el importante ahorro económico que supone la lactancia (estimaciones recientes lo sitúan en torno a 600 euros al año, según la Asociación Española de Pediatría). Además de gratuita, la lactancia es ecológica y no tiene el negativo impacto medioambiental de la lactancia artificial». Olza no es la única[24] que destaca esta dimensión del amamantamiento, especialmente preciosa en tiempos de carencia como los actuales. La cosa es que cada criatura que es amamantada durante, por ejemplo, un año, supone para la industria una pérdida de más de 7000 euros. Esto explicaría el gravísimo crimen[25] que se viene cometiendo desde la segunda mitad del siglo XX por parte de las multinacionales, que deliberadamente engañan a las mujeres criantes para robarles virtualmente la posibilidad de amamantar.

Por otra parte, como decíamos, la lactancia también puede ser colonizada por el sistema neoliberal y convertirse en consumible. Por ejemplo, estamos viendo últimamente cómo en un entorno global cada vez más favorable al alquiler de úteros para gestar bebés ajenos, se están empezando a lanzar productos realizados con leche de mujer[26], como helados[27]. También se hace negocio, claro, en torno al transporte de leche de donantes[28].

24. https://www.bebesymas.com/lactancia/la-lactancia-materna-nos-ahorra-600-euros-al-ano
25.https://www.carrodecombate.com/2013/10/16/las-multinacionales-la-tragedia-de-la-leche-infantil/
26. https://www.lamarea.com/2017/06/27/vientres-alquiler-proveedoras-hijos-fluidos-la-elite/
27.https://www.clarin.com/sociedad/helado-leche-materna-boom-Londres_0_B1Gv1eLaPmg.html
28. http://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/03/130305_salud_leche_materna_domicilio_gtg

El poder de la decisión informada y sentipensada

En conclusión, la lactancia es un bien material y económico, político y espiritual de primer orden que debe ser necesariamente revalorizado por la cultura mayoritaria (y mientras tanto, reivindicado por los movimientos sociales que cuestionan el statu quo).

Además de por el silenciamiento que recae sobre ella, la alimentación con leche humana está amenazada porque vivimos trágicamente carentes de una cultura del cuidado (especialmente hacia los cuerpos vulnerables). Los cuerpos normativos y poderosos son escuchados, cuidados y atendidos, mientras que personas cuyas vivencias son acalladas desde el poder del varón blanco burgués sano, como las de las criaturas y las mujeres, no encuentran espacio ni esfuerzo suficiente a su disposición para cuidarse y ser cuidadas, ni siquiera a sí mismas.

Amamantar es un bien de alguna forma antieconómico, una riqueza de la que hay más cuanto más se extrae, que se adapta mágicamente a las necesidades nutricionales del momento, que contradice con su chorreo abundante la lógica de la carencia y mezquindad capitalistas. Sin embargo, la leche de mujer está siendo asediada por el capitalismo voraz y sus tiempos aptos para el metal, no para la carne y sus tratos de leche, mientras nos lavamos las manos debatiendo si es acaso más liberador para las mujeres darles a sus crías leche de vaca industrialmente adulterada.

La lactancia debe siempre ser una *decisión decidida* individualmente, que solo puede tomar la persona que amamanta, quien debe ser abrazada, acogida, sostenida por su red de apoyo para poder llevar a término su proyecto satisfactoriamente. Relacionarse con la criatura manteniéndola viva

con el cuerpo de una es un regalo que produce mucho placer a muchas mujeres y al bebé, pese a que también es complicada y muy sensible a la falta de la atención necesaria. Dejar a las mujeres solas ante las demandas emocionales y nutricionales (dos caras de lo mismo) de la cría, que se unen a las propias, y llenarle la cabeza de comentarios contradictorios sobre el amamantamiento y la leche de vaca no es darle libertad, es quitársela.

Por último, es interesante y revelador ver cómo muchas mujeres vivencian la experiencia de dar el pecho como una *primera* conexión con el cuerpo desde un lugar que no es el de crucifijo, vergüenza y Vogue desde el que nuestro tiempo nos había obligado a deshabitarnos. La leche funciona así como sortilegio por el que algunas pasamos a vivir desde el cuerpo y no contra él. Una vida en que lo corporal y sus fluidos son política, que se cuestiona el sistema económico de producción y consumo exacerbados en que estamos atrapadas para emprender un camino donde hay lugar para la expansión y el latido. Pues eso y no otra cosa es el líquido que corre desde nuestros pechos: dilatación, pálpito, placer… holganza gozosa y en relación como finalidad última de nuestro anecdótico paso por la tierra.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestra útera

Úteros secuestrados

Como no podía ser menos, ya que tenemos el cuerpo, la vulva y la salud llenitas de HE, el parto, proceso que pasa a lo grande a través de todas ellas, refleja a la perfección el secuestro al que hemos sido sometidas. Nuestra

corporalidad está en manos de un sistema cruel y desalmado de (re)producción de seres humanos y de beneficios para las élites.

No debería dolernos tanto parir. No deberían intervenirnos tanto. Como acontecimiento relacionado con la libido y la sexualidad de las mujeres, el parto debería ser íntimo y soberano. El embarazo, por su parte, debería ser un momento de gozo y de cuidado personal y social intenso. Pero no *es* así. Despojadas de la conexión con nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestro deseo, nuestra economía y nuestra libertad de fluir en la persona que queremos ser, sin Normas y sin estereotipos, no podemos preñarnos y parir en condiciones de plenitud y goce. Y hay quien le saca partido a esto, lo cual, en este mundo neoliberal en que los movimientos financieros determinan la totalidad de las condiciones de la vida, nos da la clave del asunto. El dinero es la solapa que levantamos para ver qué hay detrás. Y es que una concepción, preñez y parto en condiciones de calma, conexión y cuidado colectivo no movería casi dinero. Sin embargo, la patologización de los procesos reproductivos y el cultivo de la culpabilidad y el miedo por parte de los poderes fácticos producen un escenario casi distópico en que el sufrimiento materno y de las criaturas es desgarrador, un grito silenciado en un proceso de normalización criminal.

Sin un HE en nuestro útero, tendríamos...

- Libertad auténtica de decisión en cuanto a reproducirnos o no[29]

29. Quizá entonces nos aplicásemos más bien a lo que Donna Haraway propone como «haz tribu, no hijes» (*make kin, not babies*) en su obra *Seguir con el problema* (*Staying with the trouble)*, de 2016, en Consonni.

- Condiciones de vida afines a la concepción biológica no intervenida ni externalizada
- Embarazos no patologizados
- Partos sin violencia en lugares íntimos y tiempos naturales
- Acompañamiento lactante
- Bajas de embarazo y ma/paternidad justas (que no simétricas, puesto que la experiencia y necesidades del cuerpo que pare no son simétricas a las de su compañera/o, de haberla)
- Reconocimiento del valor espiritual y el reto psicológico de los procesos implicados en todo esto, que merecen fluir dentro de una cultura apropiada y ser vividos con acompañamiento emocional y profesional.

Pero como el HE campa a sus anchas en nuestros úteros, cérvix e instituciones culturales, la triste realidad tiene este desolador aspecto:

- Presión social y mediática para la reproducción relacionada con una edad determinada, a la par que restricciones legales y morales para la interrupción libre del embarazo
- Florecimiento de la industria de la reproducción asistida (que viene a subsanar los problemas de salud que la propia economía capitalista y su inhabitabilidad generan) y avances de la escalofriante violencia llamada «gestación subrogada», consistente en entender los cuerpos de las mujeres como máquinas de producción industrial y los bebés como productos comercializables que pueden ser encargados y prácticamente «procesados al gusto»
- Venta de ecografías, ecografías 3D, ristras de pruebas innecesarias...
- Planificación de inducciones y cesáreas a conveniencia del personal sanitario; episiotomías (rajas en el perineo de la parturienta

realizadas para facilitarle el trabajo a los profesionales); obligación de parir en entornos desfavorables al parto (luces brillantes, ruidos de máquinas, irrupciones arbitrarias, estrechez, entre otras.)
- Desconocimiento total de la recién parida sobre la lactancia y las lactancias posibles
- Presión por volver al trabajo tras tiempos absolutamente minúsculos de reposo y cuidado de la criatura
- Soledad administrada en dosis letales. Intromisión ajena (comentarios de familiares, vecinas y espontáneas) que desgarra la autoestima de la(s) nueva(s) ma/padre(s).

Hoy por hoy, andamos preñadas, parimos y criamos *contra* nuestra cultura. En la política de izquierdas, del cambio, se preocupan por proporcionar más derechos a la paternidad, lo que es absolutamente necesario, pero un acto de brutal cinismo si no se tienen en cuenta las múltiples agresiones que a la maternidad se le ejercen de modo automático en la mayor parte del mundo. Las violencias perinatales contra madres u otros cuerpos gestantes y criaturas proliferan a sus anchas mientras los padres logran quedarse en casa más tiempo[30].

30. En 2019, en el estado español, la plataforma Ppiina, en colaboración con el PSOE y PODEMOS promueve y logra aprobar un proyecto de ley por el que uno de los permiso de maternidad más breves de Europa queda inamovible, pero los padres obtienen una licencia análoga a la de las madres. Patriarcado en movimiento con pañoleta de feminismo. La plataforma PETRA (maternidades feministas por la ampliación de los permisos transferibles) trabaja para desmontar la farsa: https://plataformapetra.com/enlaces-y-medios/ En Suecia, ya es conocido cómo los padres tienden a hacer coincidir sus bajas con el buen tiempo, y a aprovecharlas para desarrollar sus hobbies o abrir startups. ¿Y quién limpia el baño mientras tanto, al volver del trabajo asalariado?

El útero donde plantar semillas

No tenemos suficientes datos ni vivencias compartidas sobre esto, no obstante, nos parece importante también traer por aquí interrogantes que nos danzan por el cuerpo para que tú, junto a tus compas y cómplices continúes indagando y sintiendo las infinitas posibilidades de nuestra existencia desatada. He aquí la pregunta: ¿acaso sirve el útero, además de para crear criaturas y ocuparse de darnos la posibilidad de reiniciarnos cada mes, como semillero hecho de músculo en el que van sembrándose nuestros proyectos, ideas y demás creaciones que nos laten en el cuerpo y que de él emanan? El útero como raíz de la cuerpa, que contiene la fuente de energía creativa de la mujer, es el punto de partida de investigaciones como la de Tami Lynn Kent, que propone la sanación a través de la conciencia del útero y el trabajo con él[31].

Sea como sea, la realidad es que contenemos úteras secuestradas, maltratadas, tensas llenitas de dolor. Úteras que (aún y todo) dan renovación y vida y (tal vez) dan obra. Pongamos manos a la Obra para liberarlas, para que respiren, para permitir que latan al son de cada una de esas realidades llenitas de buen-trato que imaginamos.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

31. Tomamos prestados algunos de sus ejercicios en el capítulo 8. Su proyecto y sus libros están, en inglés, aquí: https://www.wildfeminine.com/

...de nuestro corazón

Nos contaron que la familia es sagrada, también que el matrimonio (o lo que más modernamente llamamos pareja o compañerx) está formado por un *par* y que es para toda la vida. ¿Pero de qué hablamos cuando decimos «familia» o «pareja»? ¿Están acaso las garras del HE metidas en esto? Mira a tu alrededor. ¿Cuántas formas diversas de convivencia registras? ¿Cuántas formas distintas de relacionarse, unas con otras, y con los recursos, puede la gente inventarse? Queremos poder nombrar y habitar a nuestras anchas todas esas *otras* realidades afectivo-amorosas (clanes, grupos de cuidados y apoyo, familias re/construidas y elegidas) que ya son posibles y que, sin embargo, aún dormitan apesadumbradas dentro de los armarios.

Desentramando la pareja moderna

a) Señala cuáles de estas prácticas y expectativas crees que están puestas en la pareja moderna. Es decir, ¿qué se espera hoy en día que se haga dentro de una pareja?

- Prioridad (o incluso exclusividad, si no hay familiares o amistades cercanas) en el trabajo emocional[32].
- Exclusividad sexual.
- Relaciones sexuales frecuentes y satisfactorias.
- Seguridad, estabilidad, predictibilidad.

32. https://www.expoknews.com/trabajo-emocional/
https://www.eldiario.es/sociedad/Trabajo-emocional_0_994250852.html

- Investigación y aprendizaje sobre crianza (a falta de un aprendizaje cultural o intrafamiliar).
- Mantenimiento de la vivienda y cobertura de las necesidades físicas básicas (techo, alimentación, vestido...).
- Sentimiento de ser amado, de pertenencia, de filiación.
- Romanticismo.
- Presencia, apoyo, contención diaria. A veces, autoestima.
- Cultivo de otras relaciones cercanas en entornos en que se acude como pareja (comprar regalos, organizar navidades y demás).
- Compañía en fines de semana y vacaciones.
- Reproducción: concepción, crianza y educación de las criaturas.
- Acumulación de propiedades: comprar conjuntamente pisos, coches y otros marcadores de estatus.

b) ¿Crees que es justo pedirle tantas cosas a una sola persona? ¿Es viable que una relación con tamañas expectativas funcione (teniendo en cuenta, además, que vivimos precarias, cansadas y sin tiempo de calidad para reponernos -o para amarnos-)? ¿Cuáles de las actividades y necesidades que has marcado crees que deberían/podrían ser satisfechas en otras relaciones? ¿Cómo se le puede quitar peso a la institución de la pareja?

c) Si miras a las parejas heteras de tu alrededor, ¿cuáles de las expectativas de (a) suelen recaer sobre las mujeres, cuáles sobre los hombres y cuáles sobre ambas personas? Subráyalas usando un código de color y reflexiona sobre cambios que podrían/deberían producirse.

De maridas y mujeres

Imagínate el percal si viviéramos en un sistema que empujase a cada obrera/o a emparejarse con un patrón. O a cada persona racializada metiéndose en una hipoteca y teniendo criaturas con una persona blanca. O cada cuerpo colonizado en la cama de un colonizador. ¿No suena raro? Pues esto es ni más ni menos lo que las mujeres, explotadas y agredidas por un sistema heteropatriarcal de dominio violento de nuestros cuerpos y subjetividades, nos vemos impulsadas a hacer a través de la pareja, el matrimonio y la reproducción de la familia nuclear radiactiva.

(Que si no todos los hombres. Que si no todas las mujeres. Que si qué son hombres. Que si qué son mujeres. Sí, tenéis razón, allá vamos.) «Hombre» y «mujer» son ideas abstractas[33] que se aplican a la materia de los cuerpos, haciendo que se conformen de una determinada manera según el sexo/género asignado. Funcionan como esas guías que se clavan junto a algunas plantas para enderezarlas y que crezcan en torno al deseo del jardinero (en masculino adrede, como en jardinería de escaparate, patriarcal). Es decir, que «hombre» y «mujer» (como «niño», «vecina», «emigrante» o «suegra») son categorías, ideas que se dicen para ahorrar tiempo, para hacer que la comunicación fluya rápidamente, para darnos el máximo de información con el mínimo de esfuerzo. No proceden desde los cuerpos sino que son un hierro con que se los marca.

33. Hombre® y mujer®, según Brigitte Vasallo en el recomendadísimo *Pensamiento monógamo y terror poliamoroso*, de 2018, en La oveja roja.

Nada en las hormonas, en los genitales, en las posibilidades reproductivas, en la psicología ni en los caracteres sexuales secundarios permite establecer una ley del sexo/género que sirva para todos los seres. Atrás dejamos la mala ciencia de «esto es así o así y el resto son excepciones». La realidad es que no existe biológicamente una dicotomía varón/hembra sino un continuo de características y rasgos en los cuerpos que, para que estos sean aprovechados por una cultura determinada, se colocan en la maquinaria del sistema en el cajón «Hombre» o el cajón «Mujer».

Por eso, los cuerpos son diversos en origen y en esencia, pero cuando llegamos a conocerlos y a relacionarnos con ellos, han pasado ya por un adoctrinamiento de género, clase y demás, que hace que su mentalidad, su relación consigo mismo y con los demás y su deseo hayan sido y estén siendo gestionadas desde un afuera social y cultural. Esta mentalidad, formas de relacionarse y de desear producen en conjunto, un determinado espacio existencial, unas creencias determinadas en cada cuerpo y en los cuerpos ajenos respecto a qué espacio debe habitar cada cuál y cómo debe hacerlo. Por ejemplo, *creemos* que un hombre solo por la noche que camina ligero de ropa puede ser un violador, un loco o un borracho. Una mujer sola por la noche que camina ligera de ropa puede ser una puta, o una víctima potencial de violación. Este tipo de diferencias que todas las personas comprendemos y compartimos nos hablan de diferentes espacios existenciales para unos y otras. Y estos espacios han sido delimitados, cómo no, por nuestro amigo HE.

Dicho de otra forma: cuando usamos la palabra «hombre» o la palabra «mujer» como categorías, a lo que nos estamos en realidad refiriendo es a «persona que ha sido criada y todavía vive bajo la influencia de un programa específico para ella elegido por razón del aspecto de sus ge-

nitales al nacer». Es obvio que los resortes socioculturales, mediáticos e industriales de construcción del sexo/género no marcan a todos los cuerpos por igual y en serie (ya les gustaría). Hay un sinfín de condicionantes de otro tipo que hacen que respondamos de una u otra forma a los resortes de la generalización. De hecho, podría decirse que, ampliamente, los mandatos de género son como unas máscaras que están ahí en el espacio social y que «la gente» espera que las usemos al presentarnos en público. Las personas lo que hacemos es usarlas más o menos, jugar con ellas, intercambiárnoslas, tunearlas, investigar sobre ellas, romperlas, abrirles brechas… es decir, expresarnos a través de ellas de diversos modos.

Pero no podemos hacerlo de igual forma si tenemos más o menos dinero, si somos leídas como hombre o como mujer, si somos de aquí o de allá, etc. Hay un poder que se genera en la situación social que ocupemos, que tiene que ver con esas diferencias económica, cultural, de género y demás. Cuanto más poder, más posibilidades de jugar con las máscaras y hacerlas nuestras, sin esperar un castigo social a cambio.

El estereotipo de cada género es como un dios de terracota oculto en alguna ermita subterránea: en realidad nadie lo ha tenido en la mano, pero se reproduce por todas partes. Y aunque no se sepa bien lo que es, se desea poseer su bendición. Las características que definen cada estatuilla de barro son móviles o incluso volátiles, se negocian día a día, fluctúan y son influenciadas por otros fenómenos de la cultura, además de que funcionan siempre en paralelo con otras realidades que nos atraviesan: los mandatos que seguimos y la situación de más o menos poder en que nos sitúan nuestra clase social, capacidad, edad, origen...

El proyecto HE discrimina a las personas al nacer en dos casillas: M/V. Cada uno de estos espacios lleva unas características con las que nos educan a través de la ideología inconsciente de les adultes que nos cuidan al nacer, los juguetes que nos dan, el material audiovisual al que nos exponen, las expectativas del personal del centro educativo en que nos dejan, entre otras. A grandes rasgos, se puede decir que de los niños/hombres se espera que dominen el espacio y a los seres que lo habitan, que ejerzan poder y que no contacten con su vulnerabilidad ni con la ajena. A las niñas/mujeres se les graba a fuego que su deber es estar disponibles para el resto: ser atractivas, cuidar, no defenderse en caso de agresión ni anteponer su deseo al ajeno. Ellos crecen teniendo razón, nosotras crecemos dándola y quitándonos de enmedio. A ellos les pertenecen los cuerpos que desean; pero de nosotras no es ni siquiera el nuestro.

Esa relación romántica de dos que nos condena

No es casualidad que los espacios existenciales de los géneros sean complementarios. Unos mandan y otras son subordinadas. Unos esperan cuidado y otras lo proporcionan. Unos dominan el espacio público, otras son silenciadas en él. ¿Quién dijo que el HE fuera tonto? A estos rígidos esquemas del ser que nos imponen, se les suma la ideología del amor romántico y la pareja. De los hombres se espera que en el espacio público atrapen a alguna polluela, la cual una vez escogida deberá afanarse en conseguir que él se la quede, para conjurar la ansiedad de la soltería que aún hoy tan intensamente se cultiva en las culturas donde el HE ha pisado la yerba con sus botas. Ella a menudo acude al emparejamiento con ideas de cuidado mutuo, ternura compartida y construcción común de la relación. Él es frecuen-

te que desee abstenerse de esos asuntos en los que no está versado. La frustración está servida. Las impotencias y violencias comienzan a escalar en un sinfín de coloraciones, variantes y careos de poder. La pareja (hetera y no solo) de la era HE es una sartén en la que dejamos achicharrar nuestras partes más blanditas mientras luchamos abrazados sobre el aceite hirviendo de la desigualdad en la cultura. Las corazas se fríen y las antenas se carbonizan. Nos volvemos idiotas y tontamente expuestas al ataque despiadado porque necesitamos amar, pero es que estamos buscando amor en el espacio equivocado.

Y es que... ¿dónde saciar el ansia de los cuerpos por ser tiernamente acunados? ¿Cómo pasar de defendernos de las pretensiones patriarcales de un tipo a esperar que nos acoja tal y como somos y nos ame? ¿De dónde habríamos de sacar el conocimiento sobre Comunicación No Violenta, por ejemplo, si ni las familias que tuvimos, ni la escuela, ni los medios nos enseñan a ejercitarla? ¿Quién es el guapo que se autoforma para la expresión de la vulnerabilidad propia en un sistema que prepara para la masculinidad tóxica y violenta?

El HE ha colonizado nuestro corazón al hierro de los estereotipos de género, que son como garras metálicas con que apretamos el gaznate propio y los ajenos. No nos sentimos dignas de amar si no nos presentamos como la mujer-HE (la que no caga, la que no desea, la sutilmente maquillada para triunfar). También imponemos expectativas llenas de óxido a las personas que nos rodean. Y de fondo, un sistema de producción y consumo que no deja tiempo para el amor. Que nos hace consumirnos a nosotras mismas, a nuestras parejas, a las criaturas que parimos o nos extraen. Un sistema sin tiempo, sin salud, sin poesía. La poesía sí es necesaria para el amor, porque poe-

sía es, precisamente, hablar la lengua que late en el músculo relajado. La lengua lubricada en el contacto desnudo piel con piel, la lengua del labio que vuelve de un viaje al clímax, la lengua que habla en el código abisal que no ha nacido el hombre que lo domestique.

Otra cosa es el amor romántico con su parafernalia producida en serie. Ese supuesto amor de reserva en restaurante, rosa roja y peli gringa, que sería ridículo de no ser porque es realmente peligroso. Nos vendemos por el brindis al sol de un final feliz al atardecer. Y mientras vivimos al son que el HE nos toca, la cosa puede ir bien un tiempo, pero cuando llega la carne y se rasga y grita el chillido de la soledad profunda, entonces toda la fanfarria de la pareja romántica arde en el aire ante nuestros ojos secos de tanto llorar. La enfermedad. La crianza en pareja sin entorno de cuidado. Las miserias varias de la vida. No hay pareja patriarconormativa que lo resista. Quien diga lo contrario miente. O está callada porque su sufrimiento no hay palabras que lo exliquen. Porque no hay balcones para ver las mapaternidades contemporáneas en toda su crudeza. Solo hay instagram.

Hay vida más allá del par binario

El camino a otras realidades afectivo-amorosas pasa por identificar necesidades latentes en nuestro cuerpo y dejar de contarnos cuentos de discretas y hermosas princesas y príncipes herederos igualmente bien dotados para la guerra y para el amor. Más que a una delicada sílfide ahogando suspiros en sus guantes de cabritilla por los corredores de palacio, nos parecemos a una almeja bien feota palpitando en deseos ardientes por no acostarse otra vez sola. Vivimos desgajadas. El HE nos ha partido mentalmente en mil pedazos. Y aunque

todas las personas necesitamos un poquito de aceptación incondicional, un poquito de mimo espontáneo, un maternaje otoñal, a fin de cuentas, no sabemos gestionarlo y agonizamos, o bien solas, o bien atrapadas en las inmundas redes con que sentipensamos al estilo HE: el amor romántico patriarcal capitalista.

No puede ser que solo la mitad de las personas estén preparadas para tejer relaciones desde la vulnerabilidad. Es juego sucio.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestro dinero

En este sistema nuestro que exalta la racionalidad y una forma de pensamiento capitalista, el dinero representa la existencia de la materia misma. Y, según una lectura marxista, también representaría la posibilidad de comprar, tanto servicios como trabajo ajeno. Es decir, que en esta cruda dominación del HE en la que boqueamos, todo lo que es monetizable, existe. O sea, que lo que se compra o se vende como mercancía, existe; y el resto, no. No cuentan ni el aire que respiramos (y su calidad) ni tampoco los trabajos de cuidados no pagados, aunque sea en estos en los que se apoya el ámbito mercantil para seguir funcionando. El trabajo asalariado que utilizamos (o que más bien *nos utiliza*) para obtener dinero es el centro de nuestras realidades, ya que de Él se ha hecho depender en gran medida que podamos sobrevivir o no. Esto es a causa de que funciona devolviéndonos *parte de* lo trabajado en sustancia monetaria. Incluso aunque, por supuesto, también dependamos de los bienes no convertidos en mercancías (amamantamiento, aire que respiramos, capa de ozono) y del sistema

público (que tampoco es una mercancía porque no se crea para obtener beneficios), el centro de todo es, cómo no, Don Dinero[34].

Como hemos visto en capítulos anteriores, una de las claves de este perverso proyecto del HE es que todo lo relacionado con la posesión, la presencia pública, el poder de decisión sobre la materia... se ha ubicado en el lado masculino del binario, de la dicotomía. Durante siglos, solo ellos pudieron heredar, comprar propiedades, manejarlas[35]. En este injusto *reparto,* por Norma, a nosotras se nos asignó lo sutil, etéreo, místico, voluntario, sentimental, filantrópico y altruista[36]. Pero el caso es que de esto no se come. Y es a causa de ello que casi cualquier cosa que hagas para obtener dinero te genere contradicciones internas, porque en general nos han criado para damiselas, no para empoderarnos y poseer poder.

Nosotras en realidad soñamos con horizontes en los que el intercambio de bienes y servicios pueda realizarse de otras formas, en los que el dinero necesario para una Vida Digna pueda llegar, por ejemplo, en forma de Renta Básica (mejor además, si es en forma de

34. Lo cual, por otro lado, no es nuevo. En este enlace, tres poemas del Arcipreste de Hita, Quevedo y Góngora, te cuentan cómo estaba el panorama en sus siglos de hace mucho: https://www.victoriamonera.com/el-dinero-poesia-espanola-tres-autores/

35. https://www.eldiario.es/economia/Claves-machismo-financiero_0_497300271.html

36. En cada momento y espacio conviven articulaciones de género diferentes que, de nuevo, tienen que ver con otros ejes de poder como la economía o, por ejemplo, la realidad geosocial. Aquí por ejemplo, se podría responder que no debemos olvidar los trabajos del campo y a esas mujeres campesinas que han estado (y hoy están, como las jornaleras marroquíes, por ejemplo) a la intemperie sembrando mucha vida tangible y comible. A ellas, de etéreo, nada.

Renta Básica de la Iguales). Sin embargo, y para poder trabajar con lo urgente sin perder de vista lo importante, de momento optamos por poner el recurso de lo económico de nuestro lado en un sistema que nos ha querido apartar de él.

El peligro de la monetarización de la Vida

El primer y, seguramente, más complejo debate que nos salta a la cara al sacar este tema es: ¿es necesario que todo esté monetarizado? ¿Es todo lo necesario monetarizable? ¿A quién nos van a contar que debemos pagarle el sol? ¿Es la capitalización una solución para terminar con las desigualdades que plantea el proyecto HE? Nosotras creemos que no lo es, porque como siempre dice nuestra admirada Yayo Herrero, hay infinidad de acontecimientos que permiten y sostienen la Vida que son imposibles de cuantificar en cifras, y que más vale que no se haga…

Pongamos un ejemplo: ¿cuánto cuesta la polinización? ¿Qué precio tiene destrozar la capa de ozono? La maravillosa acción que llevan a cabo cientos de bichitos (entre ellos, las abejas que, por cierto, están en verdadero peligro de extinción[37]) es imposible de monetarizar, aunque sea totalmente determinante para que la Vida continúe. Es cierto, también, que algunas políticas institucionales ya contemplan impuestos y multas por la destrucción producida. Esto es tan solo una medida-parche, aunque queremos creer que de algo servirá para

37.https://www.fundacionaquae.org/la-abeja-en-peligro-de-extincion/#:~:text=La%20abeja%20es%20el%20animal,en%20grave%20peligro%20de%20extinci%C3%B3n.

concienciar y (ojalá) disuadir de destrozar, por ejemplo, la capa de ozono. Si no ocurrieran estos procesos en la naturaleza, la vida humana en la Tierra sería una película de fantasía que se proyectaría en una sala oscura de algún otro planeta de la galaxia.

Y es que las abejas nos cuidan. Al menos, si hablamos de los *cuidados* como conjunto de acciones indispensables para que la Vida sea. Estrictamente, los cuidados serían «todas esas tareas de índole física y emocional que se dan entre humanites y que los cuales son conscientemente omitidas de cualquier ecuación del HE por ser llevadas a cabo mayoritariamente por las mujeres». En realidad, el bien que los cuidados producen no es cuantificable y cuando se cuantifica, se mercantilizan de manera terriblemente injusta. Como ejemplo podríamos hablar de las empleadas domésticas y, en relación con ellas, de la deuda global de cuidados. Es la nueva vieja esclavitud que, entre otras, sufren las trabajadoras *internas* migradas que realizan trabajos esenciales para la supervivencia de sus empleadores en condiciones precarizadas e insostenibles. En este norte-global-nuestro neocolonizador y explotador sigue reinando tan campante en el siglo XXI (como en los anteriores) lo que las feministas de la segunda ola identificaron como *división sexual del trabajo*[38]. Solo que ahora la racialización va cobrando más y más importancia como eje de división entre quienes friegan suelos y quienes se los hacen fregar a otres.

38. Véase 'División sexual del trabajo' en el Glosario de Relenguación.

Teniendo muy presente lo intrincado de la acción del capital sobre nuestras vidas y cuidados (quiénes merecen recibirlos, quiénes no tienen otra opción que darlos), creemos que es de vital importancia conocer y saber manejarnos con esta forma, absolutamente imperante de momento, de gestionar los recursos económicos.

Como horizonte, abogamos por desmantelar el capital y creemos que esto pasa inevitablemente por restarle valor al dinero, dejando la vía de monetarizar todas las cosas, utilizando herramientas afortunadamente ya existentes, como la RBis[39], para poder lograrlo. Debemos obligar al HE a devolver lo acaparado, a restaurar siglos de devastación ambiental y social, a decrecer y desalarizar como una mínima justicia restaurativa. En el camino hacia esta realidad postcapitalista[40] que se acercaría a la ficción de Isla Ternura, y considerándonos (como mínimo) decrecentistas[41], creemos que, mientras que el dinero sea la forma de intercambio y existencia social que rige nuestro día a día, tenemos (también) que esmerarnos en hallar la forma de apoderarnos de este.

¡Volvámonos bucaneras, amigas! ¡Al abordaje!

39. Te recomendamos encarecidamente leer este texto sobre la RBis: https://rentabasicadelasiguales.coordinacionbaladre.org/noticias/la-renta-basica-de-las-iguales-frente-al-heteropatriarcado-capitalista

40. Luis González Reyes nos plantea una interesante reflexión en este texto: ¿Cómo de alternativas son nuestras alternativas? Criterio para articular economías feministas, ecológicas y solidarias.https://www.economiasolidaria.org/wp-content/uploads/2020/06/3663-14145-1-PB.pdf.pdf

41. Nos cuestionamos aquí el privilegio de poder ser decrecentistas y asumimos que hay muchas contradicciones en todo esto.

Acercándonos a los palabros

Une cada concepto con su definición y reflexiona sobre cómo afectan estos palabros en tu cotidianidad:

IBAN	Es el precio del dinero, es decir, es el precio a pagar por utilizar una cantidad de dinero durante un tiempo determinado. Se suele medir en porcentaje.
Euribor	Persona que garantiza una deuda, responsabilizándose del pago de la misma en el caso de que el deudor incumpla sus obligaciones.
Domi-ciliación	Índice de referencia más usado en el Estado español para conceder préstamos hipotecarios.
Productos vinculados	Número de cuenta bancaria internacional, (International Bank Account Number).
Tasa de interés	Productos financieros que deben contratarse para conseguir una hipoteca y/o obtener mejores condiciones.
Avalista -Garante	Por ejemplo, de la nómina o del recibo de la luz. De esta forma, recibirás el sueldo en tu cuenta automáticamente o te descontarán la factura correspondiente. ¡Atención con los (no)regalos que ofrecen los bancos por contratar estos servicios!

Las hipotecas-matrimonio y el bautismo del capital

Las artimañas de La Banca de HE están tan insertas por generaciones y generaciones de « hacer igual», que lo común es que ni las veamos. Por ejemplo, ¿no es acaso una curiosidad digna de mención que, en gran medida, sea el amor romántico en pareja el que nos lleva a hipotecarnos? Firmar una hipoteca supone un casamiento en toda Norma con el banco y, de hecho, aunque la pareja decida divorciarse, este producto conjunto (y les avalistas) permanecerán a perpetuidad o incluso, como ocurre en los casos de desahucio, aunque el banco nos haya quitado la vivienda.

Desde hace décadas hay parejas que se casan por lo civil, huyendo así de los rancios votos cristianos. Sin embargo, solemos igualmente atarnos a contratos de 20 o 30 años con entidades bancarias que, además, nos lían con productos (supuestamente) vinculados como seguros de vida y demás. Cierto es que la vivienda (casi) únicamente puede obtenerse en propiedad (privada) a través del uso de esta herramienta financiera. Así que lo que sería interesante deconstruir sería la idea de la propiedad privada, exigiendo a las instituciones políticas de alquiler y cultura de inquilinas, para recordar que la Tierra es limitada y que con cada nuevo edificio que se construye (para la especulación y no como necesidad-derecho básico para la Vida), se está destruyendo esa naturaleza de la que formamos parte. Creemos que la vivienda no tendría que ser nunca un producto con el que obtener beneficio y, mucho menos, más *cash* para la banca.

Otro de los ejemplos de esto que queremos traer es que si vives en este-nuestro-occidente y naciste a partir de los sesenta o así,

quizá ya tenías una cuenta corriente antes de nacer o te la abrieron al poco de estar en esta tierra. Si no, probablemente sería al tener tu primer empleo remunerado con nómina cuando tuviste necesariamente que entrar en el juego. Esto es lo considerado *normal*. Pero ¿por qué le confiamos a La Banca los ahorritos que procuraremos a nuestro bebé para garantizar su subsistencia en el futuro? Lejos de querer demonizar el ahorro para casos de emergencias o *decesidades* varias[42], de lo que hablamos es de cómo el sistema prepara todo el mecanismo para que llegado el momento se esté dentro de la rueda.

El bautismo en la religión de lxs progenitores pudiera parecer el primer dogma al que somos entregadas sin consultarnos, pero el hecho es que muchas veces llega antes la vinculación con la banca que con el agua bendita. No es casual que en las obligaciones profesionales de algunos representantes de entidades financieras se incluya acudir a hospitales y ofrecer productos bancarios (con regalos de estos que luego nunca lo son) a la recién parida. Ya se ha decidido que la criatura comience el proceso y tenga relación con la banca en pos de un futuro siempre capitalista y dentro de la Norma, el cual ni siquiera requiere de una catequesis, no hace falta que nadie te convenza de que ahí, en esas oficinas escandalosamente grandes, es donde mejor está tu dinero. El camino está marcado, que se suele decir. Marcado a fuego por el Capital.

42. Recomendamos tener ahorrado para cubrir las necesidades (mínimas) de por lo menos seis meses. ¡Haz el cálculo, y confía en la Banca Etica para depositar tus dineretes!

Las figuras simbólicas del HE que más se parecen entre ellas son las del cura, el médico y el banquero. Y es que, como bien dice Pamela Palenciano en su famoso monólogo[43]: «el patriarcado y el capitalismo se encontraron un día, se enamoraron y se casaron por la iglesia». Solo faltaría decir que, al poco del evento, firmaron una hipoteca a 30 años.

Cultura financiera y cultura de la deuda: ¿qué es eso?

Existen dos conceptos distintos de la economía en los que chapoteamos. Uno: La economía comprendida como la forma de organización de la vida (tal como exponíamos ampliamente en el capítulo 2 de este libro), y que podemos denominar como "economía real"; y dos:. «la economía financiera ». De estos dos ámbitos surgirían el capital productivo y el capital financiero, respectivamente. Tal y como Miren Etxezarreta[44] explica extensa y magistralmente, la primera se da cuando ocurre un intercambio de productos y servicios. La segunda, en cambio, es un entramado de operaciones, productos y mecanismos financieros que viajan de manera global a la velocidad de la luz y, hoy en día, en gran medida, a golpe de clic. Ambas existen en relación; de hecho, el aumento de riqueza, de valor, solo se puede conseguir en el ámbito de lo real (aunque para ello hagan falta también unos fondos que financien el proceso).

43. "No solo duelen los golpes". Puedes verlo, aquí: https://www.youtube.com/watch?v=-3Q0RfnjGSJc

44. Lo que comentamos es un resumen muy resumido de lo relacionado con la economía financiera, por lo que si te interesa el tema de las economías en general y quieres profundizar, te recomendamos el libro de Miren Etxezarreta: "¿Para qué sirve realmente…. La Economía?"

Dado que la economía real y la economía financiera se han alejado mucho (sobre todo porque existe muchísimo capital ficticio, que al no ser creado por la economía real, no existe como tal), en estas últimas décadas podríamos decir que lo que está aconteciendo es la financiarización de la vida, en la que nos vamos alejando de lo real, de lo tangible, de lo intercambiable. Todo ello impulsadas por hábitos de consumo y demás expectativas relacionadas con el status-quo y una(s) deuda(s) que rige(n) nuestras vidas y nos tiene(n) con el cuello torcido y la espalda doblada. Vivimos endeudadas y también lo están nuestros fondos sociales, porque alguien nos ha contado que el futuro será mejor. Que la deuda nos salvará.

Sin querer hacer apología de estos mecanismos (aunque en muchas ocasiones no sea del todo opcional hacerlo, por esto de la propiedad privada), y por supuesto mucho menos de participar en la acumulación de capital (que no ahorro de dinero), lo que sí que pretendemos es traer todo este tinglado financiero lo más cerca posible de ti, al nivel más micro. Para ello creemos importante recalcar, por aquello de la reapropiación que te comentábamos al principio, esta diferencia en los conceptos relacionados con la economía para poner un poco de luz entre tanta tiniebla asalmonada.

Estábamos en la cuenta corriente para bebés. Bueno, pues así, en la mayoría de los casos, llegas a los 18 años, que es cuando por fin puedes tocar el dinero, ese que tú misma, o alguien en tu lugar, ha ido ahorrando con mucho cariño. Sin embargo, en realidad, no tienes ni idea de qué hacer con tu dinerito. Si acudieras valientemente a la entidad bancaria a ser informada de las posibilidades que tienes, posiblemente te tratasen con paternalismo y saltaran olímpicamente de tus ne-

cesidades. Podría ser incluso que acabases firmando documentos de productos financieros realizados con arquitectura financiera que no entiendes y que, además, te sintieras mal por ello. La experiencia nos recuerda mucho a la visita al ginecólogo, ¿no crees?

Aquí hemos dado con los mimbres del proyecto HE, cómo ha sido planteado y es perpetuado. Para que todo este pastel patriarcocapitalista pueda continuar, es básico que nos mantengan alejadas del dinero, de las hojas salmón de los diarios, que no tengamos ninguna información referente a las finanzas, que nos hagan creer que todo lo relacionado con este ámbito es incomprensible para nosotras y que muramos así o cejemos en el intento de leer alguno de esos contratos de mil hojas que el señor de corbata, chaqueta del corte inglés y olor a menta sintética nos presenta como «la solución a tus problemas financieros».

En la escuela, ¿cuánto más interesante y útil habría resultado que en vez de tanta ecuación abstracta e infumable hubiéramos aprendido a realizar, por ejemplo, la declaración de la renta? ¿Cuánto más "productivo" no hubiera sido aprender cómo funcionan los mundos de la economía? ¿O incluso a leer y comprender las condiciones de esa hipoteca que nos mantendrá amarradas durante décadas al señor-dios-banco[45]?

45. En 2008, el Banco de España y la Comisión Nacional del Mercado de Valores lanzaron el primer Plan de Educación Financiera, desde entonces, muchos de los grandes bancos han presentado y desarrollan sus propuestas. Nosotras, por supuesto, apostamos porque esta cultura financiera sea ética y parabancaria:
https://www.economiasolidaria.org/biblioteca/repensando-la-educacion-financiera-desde-una-perspectiva-etica-y-parabancaria

No es oro todo lo que reluce. O más bien: el oro ya no reluce[46]

Al poco de pincharse la (penúltima) burbuja del (supuesto) bienestar capitalista, quedó en evidencia que el sistema financiero, que se apoya impunemente en el neoliberalismo y las políticas institucionales de nuestros territorios, había estado conspirando para alimentar la idea de que «la abundancia» era tan sencilla de alcanzar que bastaba con una recalificación y una empresa constructora para lograrla. Fue un mecanismo más para ir privatizando aquello que sostiene la vida y para lanzar a capas más nutridas de gente a la parte de abajo del iceberg. Sobre todo por las hipotecas y deudas infinitas (en cantidad y en dineros) que fueron concedidas a familias y pequeñas empresas con la idea de que «el desarrollo y el *emprendizaje* eran para cualquiera, es decir, para todes». Los artífices de todo esto habían proyectado descansar en la cima de la desigualdad por siempre jamás, más allá de mareas (desahucios) y marejadas (el empobrecimiento y la precarización de la Vida).

Bastante de todo este asunto tiene que ver con la complicación y el hermetismo con que se nos recibe en este mundo económico-financiero y con nuestra creencia de que el dinero, sencillamente, ha de estar en el

46. A partir de la década de los 70, las reservas de oro dejaron de poder ser el modo de cambio respecto al dinero físico que circulaba. Entonces, lo que se llamaba el patrón oro dejó de existir. Desde entonces, vivimos sin que el dinero que tocamos tenga valor de cambio con respecto a algún metal preciado. Que solo son simples papelitos, vaya… Y lo que incordian.

banco. Si miramos detenidamente las hipotecas con las que supuestamente podíamos comprarlo todo, si observamos los rebuscados productos financieros, realizados con la más compleja de las ingenierías financieras, que hicieron detonar la crisis, observamos que son letras sobre papel satinado que lo que nos venden es *tan solo* una idea. Nosotras creemos que aquí está el quid de lo primero que debemos cuestionar: la idea de que el centro mismo y propósito de la vida (en torno a lo que giran el tiempo, las relaciones, los cuerpos) ha de ser la obtención y acumulación de capital para construir(nos) un futuro *mejor*.

Dos frentes para entrarle al temón

Hace ya tiempo que grupos y colectivos de diversos lugares en toda la tierra trabajan cuestionando esta idea y poniendo en valor otras formas de funcionar (RBis, trueque, bancos de tiempo, intercambios, moneda local). En línea con ellos, abogamos aquí por ir haciendo labor de zapa desde dos frentes.

Lo primero, responsabilizarnos de lo que tenemos y de qué hacemos con ello. Ganas dinero con mucho esfuerzo diario, pero automáticamente delegas su gestión a otros o lo utilizas para consumir cosas que están dentro de tus decesidades. ¿Por qué? ¿Cuidas de tu dinero y de tus posesiones? ¿Qué es lo que compras con el recurso económico? ¿Dónde lo inviertes? ¿Qué es lo que se construye/produce con él? Por otro lado, de poco sirven otras acciones de rebeldía si tu dinero está en un banco tradicional. Quizá creas inocentemente que tus ahorros están guardados en la caja fuerte de esa oficina de tu barrio donde señoras simpáticas de mediana edad te conocen y te dan los buenos días, pero nada más lejos de

la realidad. Toda cifra que llega a las manos del banco es invertida automáticamente en empresas emergentes (las que se supone que nos conducen al *desarrollo*). Y todas estas empresas participan activamente en promover la perpetuación del proyecto HE[47]. La buena noticia es que en el sector financiero también hay alternativas reales, hablaremos de esto en el capítulo de ejercicios.

Lo segundo que te proponemos es resignificar el valor del dinero y los otros bienes que podamos tener. Míralo como el recurso que es. Ni bueno ni malo. Como toda herramienta, su valor depende del uso que le demos. Ponlo de tu lado, de nuestro lado. Procura que acompañe a generar esas realidades con las que venimos soñando por aquí. Observa también «los otros valores», esos que no están cuantificados, que no son cuantificables, esos que aunque no sepas cuánto cuestan, sabes que son imprescindibles para que tú/nosotras podamos seguir viviendo. Sabemos que esto puede sonar romántico. En cambio, asumimos que debería ser una realidad que un kilo de semillas no transgénicas tuviera más valor que un kilo de oro. Consideramos este saber como un punto de inflexión, porque como le dijo el indio jefe de la tribu de los suwamish, Noah Seattle, al presidente de los estados unidos Franklin Pierce ya en 1855[48]: «Solo después de que el último árbol haya sido cortado. Solo después de que el último río haya sido envenenado. Solo después de que el último pez haya sido pescado. Solo entonces descubrirás que el dinero no se puede comer».

47. Si no estás convencida del todo, puedes ver el documental 'Con Tu Dinero de Setem Hego Haizea

48. http://www.caminosolo.net/2011/09/ojala-fuera-el-mundo-asi.html

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestras cuerpas

Cuerpo, ¿estás ahí?

Pues bien, llegadas a este punto, toca asomarnos a mirar entre la piel y la carne. ¿Qué es eso que llevamos incorporado y que magulla y hiere, que nos estruja las palpitantes debilidades que somos? ¿Esas láminas de frío metal que casi no nos dejan movernos? Te presentamos a tu armadura de bronce, el instrumento del HE más grande del cuerpo, el que se nos confunde con el cuerpo mismo, el que nos hace creer que somos Él. La armadura en dos direcciones. Por un lado, hace que lo que tu carne dice nunca llegue a escucharse en el mundo exterior. Te silencia, te disciplina. Por el otro, te mantiene alejada de lo que serían influencias nefastas para el correcto desempeño de tu función en la máquina: el aire del pensamiento libre, el agua que corre entre mujeres amigas, la tierra de la sabiduría añeja, el fuego del libre deseo de fluir.

Te has tragado una armadura medieval con yelmo y todo y no lo sabías. Si no nos crees, prueba a bailar, baila. ¿Qué mueves? ¿Qué no mueves? ¿Por qué no lo mueves? Grita. Más alto. Llora. Sal. ¡Ahora! Haz eso que deseas hacer. Díselo. Cómetela/o. Exígelo. Corre. Deja de pensar. ¿Qué es esa sensación de espejo circular, esa conciencia? Me veo patosa (casi como un chicle rancio), gorda (o demasiado delgada), tetona (o demasiado plana), ridícula: in-con-ve-nien-te.

Adoctrinamiento HE

Sé buena. Pórtate bien. Quédate ahí sentadita. ¡Que se te ven las bragas! No te manches la ropa. Nunca-sin-sujetador. Ay el michelín. Ay el tirante. Ay que no me puedo agachar. Ay los tacones.

Sentadita recta en la silla de bebé, en el pupitre, en el escritorio. De pie en la fila, en la cola. Tumbada frente a la tele, bajo el teléfono, consumiendo un viaje de playa y sol. Andando rápido para llegar allá donde debes desempeñar una función, para lucir, o para sufrir en el gimnasio, para comprar, por supuesto.

Agachada y cheposa para esconder el pecho. O estiradita marcándolo, ¡será guarra! Mueve el culo, beibi, mami. O no te muevas, quietecita, que ya lo hago yo.

No estamos en nuestro cuerpo, hemos dejado de sernos nuestro cuerpo. ¿Cómo liberarnos de un disciplinamiento tan temprano, tan atroz? La mejor escuela para conocer un atisbo de la vida, cómo habría sido antes de HE es la chiquillería, de nuevo. Hay que verla reír con todo el cuerpo. Abrazar con todo el cuerpo. Correr riendo. Dar. Pedir. Acariciar. Reñir sin miedo. Bailar sin ver ninguna mirada, tan solo bailar. Ensuciarse en el barro tibio, empaparse entera del agua de la lluvia en un día de invierno cualquiera, en algún punto de Norteña.

Casilda Rodrigáñez nos habla a lo largo y ancho de su obra de cómo la posición sedente en sillas y otros artilugios es una de las

artífices de nuestros calambres menstruales y dificultades al parir[49]. El disciplinamiento feroz al que nos han sometido da como resultado pechos y úteros desenergizados, desconectados, que explican en gran medida los obstáculos a la sexualidad plena, a la lactancia, a la concepción y al parto, con que somos castigadas las mujeres hoy día.

Las compañeras de Mesoamérica nos hablan del cuerpo como primer territorio de resistencia. En sus propias palabras, «como mesoamericanas en Resistencia por Una Vida Digna reconocemos como una resistencia estratégica, la resistencia desde los territorios (en defensa de los bienes naturales), desde los cuerpos y desde la vida cotidiana [...] El cuerpo como lugar de construcción de conocimiento y de poder. El cuerpo como lugar de recuperación crítica de la historia y la experiencia de dominación. Y también como lugar de liberación. [...] Cuerpo-tierra-territorio como ámbito de resistencia [...] Se entienden los cuerpos como lugares de opresión y de conflicto. Es en los cuerpos de las mujeres donde se concretan las opresiones [...] Nuestra propuesta: descolonizar los cuerpos de las mujeres. Los cuerpos materiales y espirituales [...] Reconocernos como cuerpos en conflicto (igual que los territorios grandes). Desarrollar la capacidad de corporalizar los mal-estares y los bien-estares. Reconocer que

49. Por ejemplo, lo comenta aquí: «Por ello la mujer empieza a taparse con velos y a andar tiesa como un palo. La higiene se convierte en una asepsia que elimina el olor de nuestros flujos, que es un factor específico de atracción sexual (por ej. la mujer lactante atrae al bebé). Y los hábitos cotidianos de las posturas se rectifican; dejamos de sentarnos en cuclillas y se generaliza el uso de la silla; se va educando el movimiento del cuerpo con el objetivo de paralizar todo lo que se pueda los músculos pélvicos y los uterinos, para que nuestro vientre no se estremezca ni palpite y no aparezca la pulsión sexual.» https://www.nodo50.org/xarxafeministapv/?Recuperando-a-la-Mujer-prohibida

nuestros cuerpos son parte de la acción política. De la resistencia y de la re-existencia.»[50]

La revolución del juego[51]

No somos solo de dónde venimos, que también (y más nos valdría ser más conscientes de nuestras raíces, las opresiones y resistencias pasadas a través de las que trazar el recorrido para el mañana). Somos lo que hacemos (dónde estamos y cómo nos relacionamos con nuestras circunstancias, qué creamos). Por tanto, podríamos ser todo lo que nuestro cuerpo podría hacer, en relación con otros cuerpos. Si miramos a los ojos al pérfido *deber ser* que nos inculcaron. Si escribimos la lista de maleficios con que nos ataron de pies y manos y, como un conjuro, lo mandamos a paseo entre cenizas. Si aprendemos de nuevo a habitar un cuerpo, esta vez de verdad, sin amonestaciones, sin comentarios adultistas y amargados. ¿Cómo? Pues por ejemplo:

- Saltando en los charcos embarrados[52]
- Metiéndote en ese río fresco un caluroso día de verano, desnuda, sin más ropa/arrope que tu propia piel.
- Tumbándote al sol y simplemente dejarte penetrar por él por cada uno de los poros de tu armadura-piel-que-se-derrite.

50. http://mesoamericanaschiapasmexico.blogspot.com/2013/09/escuela-de-economia-feminista.html (Tita Torres)

51. http://www.estonoesunaescuela.org/bitacora/juego-libre/revolucion-juego

52. http://www.tierraenlasmanos.com/ensuciarse-es-bueno-para-desarrollo-y-aprendizaje-ninos/

- Jugando[53] con las hojas de un otoño que llega poco a poco entre atardeceres rosados.
- Gritando de alegría o de no-poder-más en medio de una ciudad bulliciosa y caótica, en el bosque, si tienes la suerte.
- Corriendo descalza por el parque sobre la hierba que brota a cada zancada tuya.
- Revolcándote y dando volteretas en ese prado verde que pide ser merendado.
- Comiendo con las manos, chupando cada dedo, haciendo de este acto el más nutritivo de los acontecimientos entre comer, y comerte.
- Tocándote la vulva sin pudor, con cara de placer, de investigación, de curiosidad, de gusto.
- Pintando las paredes de tu casa, haciendo un mural de esa idea que ha nacido de tu vientre-entrañas.
- Pintando más: en papel de periódico, en piedras, en madera, en hojas de árbol...
- Mojándote. Siempre que puedas. Y disfrutarlo.
- Reuniendo a seres queridos en torno a un fuego.
- Diciendo lo que has de decir, por todas las vías posibles, escribiendo en el aire o en el diario, mandando cartas, haciéndoselo saber.
- Besando, abrazando, acariciando con ternura y/o con pasión. A esa persona. En ese lugar. Escribiéndole letras en la espalda, en el dorso de la mano. Que te lea los labios, que se acerque. Que no quede más.
- Descansando. Todo lo que sea posible.

53. https://www.literalibros.es/products/jugar de André Stern

**(Dejamos estas líneas que siguen para que pierdas cualquier respeto que pudieras tener hacia este libro y anotes sin reparo aquello que te habría gustado hacer en tiempos de Cuerpo tierno, y que por supuesto, aún estás a tiempo de hacer):*

Porque si haces estas cosas… ¿qué pasa? Y si no las haces… ¿qué pasa? ¿Quién gana? ¿Quién pierde? Te proponemos hacer activismo de la alegría corporal. Usa el medio que sea, para comunicarle al mundo lo que haces y que es realmente importante.

Los encierros universales de 2020 han traído consigo grandes aprendizajes forzosos que han funcionado como un caer descuajeringado de repente en el cuerpo, en los cuerpos y en las casas. Y al principio nos hemos sentido como con la consistencia de excremento de paloma, sin sabernos dar límites ni dónde ni cómo encontrarnos con la persona que vive al lado. El tiempo y los objetos han adquirido nuevas consistencias y trascendencias, las costumbres de antaño (merendar juntas, charlar entre ventanas, hacer pan) se han hecho de nuevo posibles. ¿Qué has aprendido tú de todo esto? ¿Te apetece hacer una lista y compartírsela a tus gentes? ¿Y a nosotras? Aquí estamos: *desmontando_he@riseup.net*

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestra imagen corporal

Si tras un accidente necesitaras saber cómo está tu pierna, ¿qué harías, sentirla y moverla a ver cómo está, o mirarla desde fuera y evaluarla con criterios médicos? Si tienes una amiga muy querida, ¿cómo te relacionas con ella, desde cómo te sientes y qué puedes hacer con ella o desde cómo se adecúa a normas estéticas externas?

Somos Cuerpo

Pese a que el cuerpo es lo único que somos (si des-autorizamos la dicotomía binaria de mente/cuerpo no deberíamos creer que el cuerpo físico sea algo que «tenemos» sino aquello *en lo que consistimos*), se ha conseguido que, de hecho, vivamos *contra* él. Es como ir en coche e ignorar el sonido del motor. O tratar de afinar una guitarra sin detenernos a escucharla. Este sistema socioeconómico en que vivimos nos crea y nos gestiona como piezas de una maquinaria al servicio de la inconmensurable acumulación de capital de unos pocos (no podemos llamarlo «beneficio económico» porque ni es en realidad «beneficio» en términos de salud y bienestar ni es «económico» según la definición del término que veíamos al principio). Como meras piezas de maquinaria que en realidad quieren que seamos, no debemos poder escucharnos.

De todas las estrategias del proyecto HE, hemos de reconocer que esta es de las que más redondas le han quedado. Pero es imprescindible

pensar que no sólo somos *lo que quieren y hacen que seamos*, sino que muchas personas por muchos motivos tomamos aire (también) fuera de su pecera, zumbamos fuera de la colmena en que nos generan y cultivan como obreras al servicio de sus intereses de HE. Por eso tenemos margen para inventarnos *como queremos ser* (en nuestras relaciones individuales y colectivas) y para *hacer las cosas (la vida) de la forma en que queremos que sean.* Por este motivo, por envolvente y asfixiante que sea la violencia mediática y la presión sobre la imagen corporal, y por muy internalizados que tengamos los procesos de desempoderamiento corporal… del mito de la belleza también se sale.

La herida de nacer con raja

Nacemos y nos colocan la sambenita. Niña (identidad prefabricada). Rosa (restricción del espacio vital). Pendientes (sometimiento beneplácito ante el dolor). Todo el mundo se queda tranquilo porque nos volvemos legibles socialmente como sujetas no peligrosas de comportamiento previsible. Somos la tierna presa sacrificial en una dinámica de guerra contra la vulnerabilidad y el arraigo. En nuestro perfumado pellejo se va a librar la batalla de una civilización enferma, podrida, contra la parte más audazmente delicada y valiosa de sí misma[54].

Desde bebés[55], se orienta nuestra actuación social a agradar en un sentido estético, tanto a nivel de imagen como de maneras y cortesía. No

54. Recomendadísima la antropóloga argentina Rita Laura Segato: https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/map45_segato_web.pdf

55. http://nuriavarela.com/princelandia-desigualdad-en-vena/

llevamos pololos victorianos, tocamos el piano ni hablamos francés, pero sí nos volvemos adictas al maquillaje y «la moda», somos físicamente inofensivas, tendentes a aceptar todas las solicitudes que nos hacen, nos sentimos mal cuando le ponemos un límite a la ofensiva ajena. Nos construimos como subproductos del deseo ajeno y, aunque nos duele, ahí seguimos aferradas porque no sabemos vivir de otra manera, el puente a la fuente de la seguridad interna está dinamitado. El proceso se va reforzando a lo largo de la vida a través de los piropos, que necesitaremos para sabernos vivas, para *contar* (aunque en silencio).

Así, nos especializamos en parecer, mermamos nuestro deseo hasta amoldarlo al deseo del HE. Lo que queremos a menudo es someternos a alteraciones corporales que no producen placer, orientadas a alimentar el deseo ajeno, y celebrar bodas, fiestas cuyo único valor es la imagen que se proyecta de éxito social y un supuesto triunfo sobre la soledad. Pero el matrimonio heterosexual no calmará el hambre de reconocimiento masculino, solo ahondará la herida, necesitaremos ser más y más bellas y seductoras. Competiremos. Nos disfrazaremos, rajaremos, escudriñaremos hasta el más mínimo detalle de nuestra corporalidad. No somos válidas, nos repetimos. ¡Debemos ser de otra manera! Debemos estar en posición constante de ser elegidas por el varón rey que nos aporta sentido, envoltorio-cuerpo de papel y plástico, al tiempo que es cuchillo que desgarra la carne que en realidad somos en tristes pedazos carbonizados.

El capital que (también) atraviesa las carnes

El gasto en imagen corporal es enorme, no solo por la cantidad de productos y servicios en que tiramos el dinero que tanto nos cuesta

ganar, sino por acción de la llamada «tasa rosa» que grava con mayor precio los artículos a los que se les añade el sello de «femenino» o que han sido modificados usando el susodicho tono rosado.

El mito de la belleza tiene una hermana gemela, que se llama Inconveniencia. Nos sentimos inseguras, insuficientes, (aunque lo llamemos «sentirse fea» o «gorda» o «vieja»). La vergüenza, que es la terrible sensación de no ser válida, de no ser suficiente. Es el contrario del empoderamiento. No cuestionamos el lugar donde no nos sentimos a gusto, sino que nos cuestionamos a nosotras. Esto es típico de las personitas, las personas adolescentes, las ancianas, las enfermas… todas aquellas para las que (y a cuya semejanza) no se ha hecho el mundo.

¿Por qué no hay *ninguna* película en que la protagonista tenga las pantorrillas gordas (ni siquiera vale Bridget Jones, que las tiene deportistas)? ¿Acaso no hay mujeres así? Como las pantorrillas, cientos de características corporales son borradas, ¡eliminadas! de la imagen mediática de las mujeres. Solo hay una mujer válida para ser presentada en los medios, y esta mujer tiene las piernas largas y finas; un cuerpo de entre extremadamente delgado a fibroso; rasgos armónicos y finos (o con ojos y bocas desmesurados, en realidad), representantes o análogos a la etnicidad noreuropea-anglosajona; pelo cuidado, preferiblemente largo, liso y claro; normatividad funcional, y demás. Además, las posturas que se ven son de sometimiento, de infelicidad. Una tripa plana es un síntoma de un cuerpo que no respira, que no vive. Y pues, todo lo que no entra ahí, todo lo que en realidad somos, es tabú, es oculto, es el mal. Quizás hasta se sienta bien ser, tener una arma tan potente como un cuerpo *feo* con que darle en la jeta al HE, ¿qué te parece?

Con las dos manos a las que ya nos tiene acostumbradas, el HE sostiene también excepciones para alimentar fetiches sexuales como los grandes culos o las tetas enormes (pero turgentes). Señoras, esto es una violencia brutal. Es un mecanismo a través del cual todos los cuerpos (porque todos son diversos) zumban nerviosos en torno a una Norma que, en realidad no *es,* no *está* en ninguna persona, sino que es la *idea* impuesta desde arriba, a la que incluso los cuerpos en que está basada deben entregarse con nerviosismo. Una mayor cercanía a La Mujer Mediática Normal (o al cuerpo normativo) no produce una mayor felicidad ni calma, lo habitual es que que esa persona se resista a perder su posición ventajosa, amenazada por todos los flancos por la edad, el engorde, la desfiguración provocada por la enfermedad, el accidente, la inactividad, el embarazo, la menstruación...

Como cuerpos desempoderados vivimos rodeadas de un espejo circular, sobreconscientes de las posibles reacciones de otras personas a nuestras acciones y apariencia (mensajes sociales). Como criaturas que aprenden a andar, vamos girando el rostro hacia la Complacencia Social, para comprobar que nos sigue con su mirada bondadosa. ¿Qué pasa cuando nos situamos fuera de la Norma? Acciones muy sencillas nos parecen absolutamente inadmisibles:

- Ir sin pintar (¡o con gafas!) a una boda
- Raparnos la cabeza
- No arrancarnos ni cortarnos esos dispositivos de autocuidado corporal llamados vello
- Quitarnos la camiseta en la ciudad un día de calor extremo
- Tirarnos un pedo en un grupo de gente
- Coger espacio: abrir las piernas, estirar los brazos, subir los pies a la mesa

Todas ellas son acciones que los hombres realizan con mayor o menor frecuencia. (¿Se te ocurre alguna más?) La diferencia está en el *poder*. En lo que *se puede*. Evidentemente, dentro de los hombres hay diferencias como la edad, el poder económico, acceso a la cultura y cercanía al lugar de origen, entre otras. En cada situación dada, te animamos a sentipensar en qué formas querría ser expresado tu cuerpo, por qué no lo hace, quién sí puede hacerlo, cómo puede ser esto revocado. ¡Por un activismo de las posibilidades de la Cuerpa bruja y linda que somos!

Imágenes narradas

Desde que somos una especie lingüística, tenemos una forma de adaptarnos al mundo que consiste en contarnos historias sobre él. Narrativas que mantenemos en nuestro fuero interno y que nos pasamos unas a otras. Si se analizan con detalle, se verá que la mayoría de narrativas sociales transmitidas culturalmente (eso que creemos que es «sabiduría popular») son relatos encaminados a sostener al HE en su lugar. Historias de sexismo, de clasismo, de racismo, especismo, adultismo... Para el sexismo, el relato del cuerpo femenino como insuficiente, modificable y siempre presto al agrado ajeno es un verdadero éxito, una espeluznante y engrasada violencia. Nos aprendemos el cuento a partir de los comentarios ajenos (muchas veces, ay, el primer disparo viene de nuestras propias madres) y del bombardeo de imágenes e historias de los múltiples medios de comunicación que nos atosigan a cada paso. Y a partir de ahí, el resto es historia. Casi todas las mujeres que viven en el mundo occidental(izado) piensan que sus cuerpos son feos, gordos, imperfectos, repugnantes. Y no solo ya que crean eso de sí mismas, sino que ya

es llamativo el hecho de pensar en el cuerpo de una (una misma), de valorarlo según el placer visual que puede producir a un posible observador imaginario cuyos criterios estéticos no son nunca cuestionados.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

...de nuestros saberes y conocimientos

La criatura nace y, si todo va bien, si no le han intervenido el parto con demasiada química y carnicería innecesaria, *sabe* ir a donde tiene que ir, al pecho de su madre, para así inaugurar la exterogestación (o última fase del embarazo, que se produce fuera del cuerpo, pero en íntimo contacto madre/cría). Las crías sienten el mandato interno de la vida, desean vivir, y llegan equipadas con los mecanismos que les permitirán que el mantenimiento de la cuerpa sea posible. De *conocer* el cuerpo nutricio del que dependen (con la diversidad de cuerpos y de nutriciones que hoy son posibles) pasan a *aprender* el cuerpo propio. Y según sus propias habilidades se van desplegando, lo hacen en relación con un entorno que se va ampliando en espacio y en densidad ante sus ojos. La *experimentación* ha comenzado.

La experimentación: el primer gran secuestro

Como no podía ser menos, y a estas alturas la conocemos bien, la cultura del hombre económico se encarga de secuestrar nuestros mecanismos de aprendizaje. De entrada, debemos cuestionar una dicotomía más, otra falsedad que nos inculcan: la del continente/el contenido como dos realidades diferentes. Y es que la forma es

el mensaje. Percibimos mensajes que tienen unos ciertos contornos, y lo percibido es lo que es. Lo demás lo rellenamos con relatos… ¿creados y creídos por quién? El lenguaje es lo que se dice, no contiene lo que se dice, sino que lo *es*. No hay un mundo de las ideas al que las palabras hacen referencia. Hay cuerpos, entornos y, atravesándolos, un montón de palabras que los cuerpos crean y recrean. Desde esta perspectiva, es fácil comprender a simple vista los problemas de los sistemas educativos. Por bonito que sea lo que me cuentas sobre la sintaxis, la fotosíntesis o la reproducción celular, si te sitúas sobre mí en un eje de poder en que tú decides qué es lo que yo necesito para la vida y yo me convierto en un mero recipiente de tus relatos, que no contribuyo a crear y que no están anclados en mi experiencia, entonces tengo dos opciones. Si estoy sana y fuerte, me voy a revelar/rebelar. Si ya me han vapuleado desde demasiados frentes, quizás agache la cabeza y apechugue con la Violencia Pedagógica. Porque si no lo hago, corro el riesgo de ser expulsada del grupo, de no contar.

Volvamos a la criatura que apenas se sostiene en sus propias extremidades. Un ejército de personas adultas se afana en frustrarle la experimentación, en vaciarla de deseo fresco y vivo para rellenarla de estereotipos precocinados en cabezas muertas. Con nuestras personitas se acometen verdaderos procesos de taxidermia, de desecación. Y no nos referimos a poner los límites necesarios para la libertad y la seguridad, ni a configurar y cumplir las reglas necesarias para la convivencia. Nos referimos a que no permitimos que las criaturas conozcan su entorno material y natural. Les privamos del contacto con la materia de la que provienen, en la que respiran. Sin aire fresco, sin bosque, sin barro, sin animales. Almacenamos a la chiquillería en depósitos de petróleo procesado (los así llamados *juguetes)*, que cuentan las historias precisas que habrán de aprender para ser piezas funcionales de un sistema canalla que nos deshumaniza.

El problema es que los juguetes están altamente segregados por género y estereotipados según la dicotomía rosiazul más rancia, en que las niñas se sacrifican en el altar de la belleza y los niños desarrollan un agudo sentido de la conquista y la destrucción. Ellas preservan lo social mientras ellos retozan en la ideología de los «derechos individuales». Por otro lado, claro, las distintas calidades de los juguetes hacen referencia directa a la clase social y a las posibilidades económicas de la familia de origen de la criatura.

Las visitas a las jugueterías de hoy en día no son aptas para almas sensibles ni feministas, pero, si te atrevieras a adentrarte en una, comprenderías que los juguetes relatan una historia de avances técnicos y dominio del medio natural (medios de transporte, armas, modificación estética del cuerpo…). Las figuras y modelos que se venden mayoritariamente no son juguetes válidos, son objetos de deseo que no sirven para explorar, para jugar, puesto que están terminados. Solo sirven para ser poseídos, coleccionados, para presumir de que se tienen.

Los caminos, la arcilla, la observación de los insectos, el baile colectivo, hacer música… siguen en un segundo plano, apenas transitado. Se trata de todo aquello que nos ayudaría a conocernos por dentro y por fuera, que haría que las criaturas se fuesen socializando desde su propio deseo, que fuesen aprehendiéndose y aprendiéndonos. Les serviría para salir a una vida más allá del capital. Mientras la chiquillería vive estresada entre cemento y plástico (y cada vez más pantallas), aprendiendo, porque así funcionamos, no *lo* que le dicen, sino cómo se lo dicen (la forma es el mensaje), cómo la tratan, cómo vive la gente grande y cuáles

son sus valores y deseos. No solo no enseñamos ni somos ejemplo de vida saludable, de apoyo mutuo, pacífica, agroecológica, autorregulada y feliz, orgánica, sino que cuando constatamos que hemos hecho de aquel delicioso bebé una criatura antipática y demandante que exige más y más plástico y azúcar, todavía nos atrevemos a quejarnos de ella y colgarle sambenitos y diagnósticos. Y atiborrarla de pastillas.

La buenecita y el bruto campeón: lxs futurxs clientxs y la escuela como dogma de la competición

Cuando de pequeñas nos han dicho que somos tan formalitas y estudiosas, hemos aprendido que esa es la forma en que necesitamos ser si es que queremos ser vistas y *contar*. Es el espacio existencial que se nos da. Es cómo debemos ser si queremos existir para el resto. Del mismo modo, el crío (habitualmente) al que se le tacha constantemente de «pieza», «bruto», «desastre» y demás, no es que vaya a decidir a causa del insulto que debe cambiar y ser de otra manera, sino que comprende que ese es el papel desde el que va a poder ser visto-leído-comprendido, ergo, poder vivir. Creamos nuestra máscara, altamente generizada y marcada por la clase y el origen. Y así llegamos a la adolescencia, cuando ya la escuela, el mercado y la familia nos han enseñado a ser el hombre o la mujer, respectivamente, que se espera que seamos, con la subjetividad de cliente que debemos tener. Mientras internet (lo que antiguamente eran las revistas) nos da la receta de cómo vivir en el mundo adulto y ser aceptadas, el HE, moviendo los hilos del profesorado y la dirección escolar, va apretando sus tentáculos en torno a nuestros gaznates.

Lo que hubiera podido quedar del interés por aprender que nos llegaba de serie, va a hundirse poco a poco bajo las toneladas de lodo tóxico de una de las instituciones correctivas por excelencia que el HE utiliza para meterse entre nuestra piel y nuestros huesos. En lugar de aprender, empezamos a competir (con nosotras mismas y con otras) para obtener resultados y a negociar con madres, padres y profesorado para obtener el máximo de reconocimiento con el mínimo de esfuerzo. Nos hacemos expertas en el regateo, el fingimiento, las estrategias más o menos ladinas para convencer a la autoridad de que somos merecedoras de los bienes que solo ella puede proporcionarnos: pertenencia, aceptación (meros símbolos de lo que realmente deseamos: amor y afecto).

La escuela tal y como la conocemos es una gran maquinaria hipócrita en que (aunque por supuesto existe una variedad de formas de ser docente y de ser alumnado), se negocia y mercadea con lo que toda persona, especialmente toda persona joven, debería recibir sin esfuerzo: la aceptación social. La extorsión es evidente: si tú estás callada, te puedo manejar para que reproduzcas el discurso que te estoy imponiendo, entonces recibirás galones que se traducen en crédito social y amor filial, bienes ambos que necesitas para seguir viva, puesto que dependes de los adultos de la especie para sobrevivir. [A causa, claro, de cómo están montadas la economía transnacional, la ciudad y el estado. El cerco del HE no deja (casi) cabos sueltos, la dominación es un proyecto bien engrasado.]

Tras este proceso caníbal, a esas personas que han podido mantener aunque sea un poco del mecanismo adaptativo original se las llama artistas, locas, activistas, sabias, brujas. Depende de cómo se exprese y se sitúe frente al poder cada cual, de cuánto dinero tenga y de lo mona que sea.

La titulitis

Secundaria, bachillerato, carreras, oposiciones, másteres, doctorado, currículo, promociones, honoris causa, jubilación… Hablamos de *meritocracia* y utilizamos los diplomas y los rangos como formas disuasorias de preservar la estructura social de raza, género y clase. Tú sí vales, pero tú no. Se ha creado una burbuja de creencias perversas por las que quien más validación/títulos tiene, más sabe, y más derechos y poder merece. Nunca se habla de los privilegios con los que cuenta de antemano la persona que puede estudiar. Nunca se habla de las condiciones materiales del sostenimiento de la vida que permiten que la gente estudie. Y aunque quizás hasta los últimos años en el estado español haya sido factible materialmente para una mayoría seguir una carrera, ¿qué hay de los obstáculos invisibles? No se habla del estrés que produce la exclusión, de la blanquitud hegemónica, de la violencia... Ejércitos de defensores del HE hablan de «merecer», de «esforzarse», de «ganarse la vida», de «hacerse a sí mismos», mientras con una bota militar (disfrazada de mocasín de cuero embetunado) pisotean las posibilidades de la población mundial no perteneciente a la élite de hacerse con una formación y un título que le proporcione posibilidades de fluir en su existencia material en el futuro.

La tramposa institucionalización y monetarización de la cultura

Durante los años de escuela hemos aprendido nuestro lugar en la colmena, hemos aprendido a ser clientes, a exigir *lo nuestro.* Por eso, en lugar de conocer los lugares, los colonizamos. Llegamos, guiados por la lógica del turista, e imponemos creencias, decesidades,

comentarios. Nos han empoderado en nuestra mirada de cliente occidental para que esta actúe como un dispositivo de regularización, normativización, para que hagamos que *todo* sea transformado a imagen y semejanza del gran padre HE.

De nuevo, solo un análisis de raza/género/clase/edad/norma corporal, solo mirando al HE a la cara podemos comprender lo que está pasando. Hoy día, lo que sabemos de nuestro cuerpo, nuestro mundo y cómo habitar ambos viene de:

- los medios de comunicación desinformación
- la escuela
- la familia
- en parte, la Academia y la Gran Cultura de los Libros (o sus sombras)

Las dos primeras instancias (y el orden no es casual) se retroalimentan fuertemente y a su vez informan a la tercera, que no es ni mucho menos autónoma. ¿Y qué hay de esa alianza fatal entre los dueños de los medios de comunicación y las escuelas? ¿Bajo qué principios se guían (así, en general) las familias? ¿Y qué intereses atenazan y forjan a las universidades y editoriales? ¡Eso es! ¡Lección aprendida!

El conocimiento de los cuerpos y de los mundos no siempre estuvo gestionado desde arriba, desde lejos. Aunque quizás no podamos comprobarlo científicamente, nos parece muy improbable que en tiempos previos a nuestro HE la mayoría de las personas de un pueblo no supiesen nada de su digestión, por ejemplo, de sus ciclos hormonales, de cómo parir. ¿Cómo habrían de haber seguido vivas, si no? Sin embargo, hoy día, en estos tiempos de triunfo de la técni-

ca, en cualquier ciudad son/somos millones las personas cuyos hábitos nutricionales son contrarios al estado de salud que supuestamente deseamos. Las enfermedades que nos atenazan tienen todo que ver con el cuerpo devorándose a sí mismo, la vitalidad marchándose o volviéndose en nuestra contra. Culturas de enfermedad y desempoderamiento, hacemos, en que el conocimiento es o bien inaccesible, oculto o perdido, o bien objeto de posible consumo para quien pueda costeárselo.

Debemos dejar de creernos a pies juntillas lo publicado, solo por el hecho de que lo sea. En honor a una verdad amplia y justa, debemos cuestionar los artefactos culturales en términos de quién y por qué tiene el acceso a la cultura que permite seguir creándola, quién y por qué tiene el dinero y el tiempo para decirle cosas a otros, quién puede publicar, quién posee los derechos, a quién dan voz las editoriales, quién está en internet y por qué, y qué hace. En nuestro caso, por ejemplo, provenimos del privilegio de haber estudiado y elegido, dentro de un margen. Tenemos el estómago lo suficientemente lleno como para poder ponernos a escribir esto. Hemos comprado muchos libros que lo alimentan. Pero hasta qué punto, nos preguntamos, debemos ser escuchadas en un texto sobre carnalidad y violencias sistémicas. ¡Cuestiónanos!

Necesitamos aprendernos y aprender los mundos que nos rodean. Conocer las iniciativas que están bullendo y emprender nuestros procesos de generar conocimiento desde abajo a la izquierda, lejos de la alambrada del HE. Empezando por el estómago, el coño, la piel, la cabeza. Siguiendo por el barrio, la colectiva, las familias que sí nos acogen y queremos tener. Liberar el tiempo, olvidar las malas ideas. Cuestionarlo todo. Olvidar las categorías, quemar dicotomías. Perder mucho tiempo observando a perras, a gatos, a chiquillería en acción. Crear nuevos discursos en todos los

soportes. Validar a las otras valientes creadoras de una nueva cultura. Invertir en ellas. Agradecer, comentar, participar. Boicotear la cultura vertical del consumo, secuestrada por el capital. Boicotear una cierta cultura estatal de los Grandes N(H)ombres. Hacer nuestras películas, nuestros cuentos, nuestros poemas. Dejar de usar palabras como listo/tonto, Poeta con mayúsculas, Pintor con mayúsculas... Pintar con pintura de dedos, al óleo, con sangre menstrual. Compartir, ciclar nuestras creaciones, no volver a hacer regalos industriales. Regalar nuestra obra para incorporar la energía revolucionaria en las vidas de quienes nos acompañan. Petarlo todo con alegría. Follar para celebrarlo, si hay alguna piel calentita cerca (la propia ya vale). Reventarle al monstruo HE la coraza a carcajadas y emerger de ella, rotas, absurdas, perdidas, pero carne, en fin, solo carne animada por humores. Carne que palpita y que, por fin, lo hace al ritmo bendito de sí misma.

Hombre Económico, me planto.
Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos...

... de nuestra espiritualidad

Siempre conocí el cuerpo. Mi cuerpo vórtice. Verde marino. Capaz de sostenerme sin madre sin padre. Conocí el cuerpo. El cuerpo era la verdad aunque fuese transitoria. La verdad es transitoria, circunstancial y suele ser egoísta. Admiré el cuerpo de Ganie. Inauguré el cuerpo de Joao. Gocé del cuerpo con Luciano. Arrastré el cuerpo muerto de mi hombre. Adentro mi cuerpo solidifica huesos de otro cuerpo. Puedo ver el cuerpo sin vida de abuela y su substancia. Siempre conocí el cuerpo. Los cuerpos no mienten cuando mienten. En los cuerpos confío.

Dios es incorpóreo. Desconozco a dios.
DIARIO V, INDIRA CARPIO OLIVO

Añadimos este subcapítulo en la fase de revisión de los textos. Seguramente sea el tema que más quebraderos de cabeza trae al plantearnos escribirlo, por lo abstracto, cuando nosotras somos de teorizar lo acuerpado o acuerpar lo teorizado. Profundas contradicciones borbotean al aproximarnos a estas aguas, seguramente por acción de nuestro HE interior. Sin embargo, ¡nos atrevemos! No debemos dejar de nombrar que el HE nos ha robado una cosmovisión holística, cíclica, la idea de un Todo que late, del que somos parte como diosas urbanitas que teclean a través de un documento compartido desde dos lugares distantes de nuestra Tierra.

Si nos preguntasen cuál es nuestra relación con la espiritualidad HE, diría Enara: yo no estoy bautizada. Muchas en nuestra generación venimos de madres asqueadas de la religión a causa de santas y trinas monjas torturadoras. Tampoco comulgamos nunca en misa. Sin embargo, en el simbólico, las actitudes judeocristianas habitan a sus anchas en nosotras, porque las hostias dárnoslas nos las han dado, literales o metafóricas. Comulgamos con ruedas de molino de formas muy similares, lo que va mucho más allá de las catequesis o los domingos familiares de eucaristía, vermú y paseo con el ABC bajo el brazo.

Y Belén: yo tengo como una gran honra vital el haber apostatado. Belén «Apóstata» Martín me haría llamar en la plaza. Fui bautizada y después maltratada en un colegio de monjas desde los dos hasta los dieciséis años. Claro que no me iba a dejar doblegar sin luchar. En primero de bachillerato tuve a la psicóloga del convento llamando a casa y convocando reuniones por mi negativa a hacer la confirmación (menos mal que era un acto libre de confirmación de la fe personal...). En segundo, me fui de allí echando leches a mitad de curso por varias razones, entre

otras las desvergonzadas mañas cristofascistas que se dieron al enseñarnos su historia de la guerra civil. Pero no todo el monte fue orégano anticristiano. A los siete u ocho años quería ser ermitaña y llevé a Santa Teresa en el anular mucho tiempo. Pa chulas ella y yo. También escribía poemas con tufillo a crucifijo y naftalina. Iba a catequesis de la comunión encantada a mirar chorbetes, y Jesucristo desnudito y San Francisco de Asís con sus rizos me parecían muy sesis.

Nos quemaron y aún ardemos

La forma pagana de vivir y relacionarse con el ser y con el conocimiento y la vida ha sido/está siendo, en casi todo el mundo, arrasada, quemada, aniquilada por conquistadores que ¡aún hoy en día! son contados y leídos como héroes. Saberes ancestrales, lo atávico, lo que daba una visión de conjunto a nuestras comunidades y pueblos ha sido borrado en pro de una única verdad, una forma única de ser y relacionarse con el entorno corporal, social y natural. El dogma del HE es, ya lo hemos visto, ese por el que la natura es recurso y las personas también. El interés privado es ley y su personificación en un varón poderoso, que reina y domina sobre su propia emoción, cuerpo, familia, comunidad, plantilla y demás; casa a la perfección con el dios judeocristiano de la omnipotencia y la severidad punitiva.

No todas las personas de la iglesia apestan ni la totalidad de sus textos fundacionales (en papel de biblia) deberían ser fumados hasta su completa combustión. Jesucrist@ era un@ jipi muy comuner@ y muy maj@ que seguramente tenga mucho que darle en los morros al patriarcado cristocapitalista, y con mucho arte. Sin embargo, más allá del relato (lo que cuentan), la realidad es

que la iglesia de Roma y sus tentáculos ideológicos, hundidos hasta las médulas de nuestra moral, nuestra autoimagen, nuestro coño y sus silencios, viene a escatimarnos una visión de la vida que sea favorable a nuestra propia evolución, eclosión primaveral de nuestro ser en ella.

De entrada, es sabido que en los espacios espirituales no hay señoras cortando el bacalao, y las que hay están encerradas, sirviendo o en una estatua chiquitita en el ábside lateral de la iglesia, todas tapadas. De salida, es cierto que las iglesias, oficiales y sectarias, ofrecen un sentido de comunidad que en otros terrenos de la sociedad está perdido, y eso puede ser positivo para sus feligreses (veremos qué pasará tras el encierro de 2020 con el desamparo y orfandad espiritual que tenemos y que ha quedado en evidencia...). También quedan los símbolos, el pan, el pescado, el agua, el darse la paz, el *darse*. Sin embargo, en el fondo, ¿cuál es el alimento espiritual, el regazo que nos ofrece el catolicismo para refugiarnos? Un dios que está fuera y que nos hace retorcernos en culpa, dolor, rechazar el cuerpo, el ser, más desempoderamiento, esclavitud mental, constricción, cárcel, el binario supremo: irás al cielo, mujer venial, o al infierno, pecadora, puta, ¡muere apedreada! Luego dicen del islam, viendo la mota en el ojo ajeno y no la viga en el propio. Y es que quien esté libre de pecado... pues eso. A dios rogando y con el mazo dando, telita con la iglesia...

Y pese a todo, quizás en los templos se pueda encontrar el silencio húmedo, trascendental y nutricio de la piedra antigua, quizás podamos deleitarnos sentadas (¿o arrodillarnos?) ante la

inmensidad de lo que existe, agradecer, ejercer la consciencia. Pues fuera de ellos, la espiritualidad es tabú. Pero no tabú de que te decapitan si la mencionas, sino de que pierdes toda credibilidad ante tu audiencia. Solo lxs niñxs, las personas racializadas y las viejas está previsto que recen, que crean, que se conecten con «algo superior». Lo blanca y masculinoidemente adecuado y bien visto es pasar de todo eso y reírse, reírse alto, denostar, desmontar con «argumentos científicos» todo lo que no entre dentro del programa HE, que en términos espirituales es tirando a nada. Mofa, cinismo, distancia condescendiente. Desde la islamofobia hasta la concepción comúnmente humorística de lo jipi, desde la ridiculización de pitonisas, cartomantes, gurúes, astrónomes y yoguis hasta los budas panzudos de todo a cien, la cultura postmoderna no deja títere con cabeza en lo que a espiritualidad se refiere.

Y nosotras no estamos libres de culpa. Exigimos carta de cientificidad olvidando, olvidando que la ciencia se organizó como un programa racistosexoclasista de manufactura de privilegios otorgados. Olvidando quién decide qué se investiga, con qué propósito y con qué partida presupuestaria. La ciencia actual nos salva, sí, en muchos sentidos, pero invocarla sin cuestionamiento nos condena, nos limita. Al mentarla como a dios mismo nos olvidamos del holocausto de las mujeres, sabias, parteras, yerberas, las tachadas de brujas, que precedieron al conocimiento científico, que fueron aniquiladas precisamente por desafiarlo. Nos negamos a honrar el sufrimiento que se infligió a los pueblos paganos para eliminarlos de la faz de la tierra. Nos hemos vuelto más papistas feministas que el papa y nos reímos de una espiritualidad

que nos hermana con las montañas, los mares y la propia Tierra. Es un blanco fácil porque no le quedan defensoras. A las pocas que hay, en Mesoamérica, por ejemplo, las están matando ante el clamoroso silencio del blanquioccidente descreído que ya no se santigua al acostarse.

Ardió nuestra cosmovisión[56] porque la incendiaron, aquella que seguramente (sentipensamos desde la intuición más primitiva, desde ese lugar que aún palpita sin que le demos cuerda) sería cíclica[57], con los procesos de la vida-muerte-vida integrados, en conexión con las fases de la luna y sin olvidar ninguno de los elementos de la naturaleza que hacen que la Vida misma pueda serlo, sea. Tierra, nuestro cuerpo; agua, nuestra sangre; aire, nuestro aliento; fuego, nuestro espíritu.

De Diosas a la venta en líneas de caja y colonialismo de la Nueva Era

Y así, cómo hacer para entender/conectarnos con un Todo que sirva de enraizamiento, de renovación, que nos dé energía, pan y casa de alma, sentido, descanso, elevación, unión. Seguimos sin una cosmovisión que nos ayude a saber quiénes somos (li-

56. Cosmovisión es la manera de ver e interpretar el mundo. Se trata del conjunto de creencias que permiten analizar y reconocer la realidad a partir de la propia existencia. Puede hablarse de la cosmovisión de una persona, una cultura o una época entendiéndola de una forma integral, con todos los aspectos que abarcan los diferentes ámbitos de la Vida.

57. http://www.viviendoenciclico.com/2020/03/27/cosmovision-ciclica/

brándonos, señor, de todo Ego-HE) y a estar en contacto armonioso con el lugar en que nos revolcamos con nuestras pasiones más altas y nuestra escatología más inmunda. Están los colocones. Están las drogas, la poesía leída en voz alta, la magia energética de cuando nos juntamos con otras magníficas. Está el beber y comer de un cierto modo, la excelsitud de un ritual consciente, la naturaleza, el sexo con trascendencia, el amamantamiento, el yoga o el tai chi, meditar, los cuencos tibetanos. Está escribir, pintar, tejer, cocinar. Están las carpas rojas, la conexión con el ciclo. Está juntarnos con otras a coser pimientos y contar chismes. ¿Qué actividades te elevan a ti?

Lo sagrado está en relación con el hueso sacro, es lo básico, lo que nos sostiene, es la versión psíquica del eje vertebrador del coxis. ¿Qué puede erigirse en sagrado para nuestros cuerpos ateizados en este mundo vuelto gris? Sagrada pueden ser la alegría, la compañía, la comunidad de cuidados. Sagrada quizás la caricia, la música, el tiempo a solas. O esas diosas que recuperamos de entre los barros y los cascotes y que a veces nos relatan otros cuentos, nos dan otras cuencas por las que discurrir, otras alas.

En este blanquioccidente nuestro hacemos malabares entre la no-renovación en la fe en algo «superior» que nos acompañe y nos guíe, y el profundo y rebélico sentir de que no somos/estamos solas en la Tierra ni bajo las estrellas, de que hay algo más y que nuestro llamado es el perseguirlo, ejercerlo. Desde los feminismos de arraigo espiritual florecen proyectos que le dan a los cuerpos cíclicos un lugar trascendente y significativo en relación con una naturaleza que se lee como (políticamente)

mística y están relacionados con la astrología, los arquetipos de la divinidad femenina, la religiosidad pagana o chamánica, los oráculos, etc[58].

¿Pero cómo llegar, desde el vacío negro-pizarra de nuestra espiritualidad patriarcosa a una espiritualidad interseccional, respetuosa con todos los seres, feminista, consciente, políticamente subversiva que nos valga, que nos haga vivir mejor? ¿A qué genealogía recurrir? Si somos blanquieuropeas, parece que lo moralmente adecuado sería recurrir a nuestras raíces mitológicas continentales. Pero queda muy poco de la cultura ritual, chamánica de las europas. Es evidente que por las claras razones que apuntábamos al inicio de este subcapítulo: el genocidio cultural. De este modo, andamos (re)usurpando y (re)apropiándonos de ritos, lenguajes, saberes, costumbres que no son de nuestras Tierras. Nos acercamos y (re)colonizamos, aunque sea desde otro lugar, a diosas hindúes, japonesas, prácticas mayas, idealizamos sororidades africa-

58. Nos referimos, por ejemplo, a los clásicos: la novela Tienda roja de Anita Diamand, los libros y proyectos de Miranda Gray y Jean Shinoda Bolen, la web de Mujer Cíclica, entre otras muchas. Más recientemente, la comunidad de Inake/ Habitarte cíclica, el baile cíclico-astrológico de @sybaila, el trabajo de Luna de Abril, la comunidad de Brujas de luz, entre otros muchos proyectos pedagógicos, terapéuticos, de divulgación, espiritualidad, retiros, herbolaria, artesanía y demás (que suelen incluir en su nombre la luna, lo sagrado, lo holístico, la diosa, la alquimia, el yoni, el color rojo). En general, son bastante criticados o hechos objetos de sorna desde el feminismo más blanco-primera ola, más centrado en lo socioeconómico, más académico o científico. Si bien puede ser que en algunas de estas narrativas coño-espirituales se deje atrás la parte material de la desigualdad o el cuestionamiento de los roles de género, consideramos que muchos de ellos tienen mucho que ofrecer.

nas, filosofías de los pueblos originarios. Así, nos deslizamos por el abismo que separa (uniendo en desigualdad) los dos mundos: el Norte y el Sur globales. El gran norte al que pertenecemos (en donde estamos, donde nacimos) y ese Sur otrorizado que recreamos a la medida de nuestras necesidades, en el que nos gustaría estar mientras nos sirva.

A veces nos llamamos brujas o brujeres, diosas (¿lo somos? ¿qué significa diosa?). Pero son términos que no llegamos a enraizar, que no logran decirnos, ¿no es cierto? El riesgo es que nos los creamos sin hacerlos cuerpa, sin acuerparlos. La nueva oleada contemporánea de fenómenos de la Nueva Era (youtuberxs, revelaciones virales, gurús y gurusas, cursos en ocultismos y hechicerías, entre otros) nos confunde, no es fácil separar el grano de la paja. Al penetrar en este mundo con mirada materialmente crítica y de género hemos de considerar que muchas de estas narrativas esotéricas a la venta tienen en el fondo la vocación de elevarnos a un cielo-burbuja-individual pagado por Paypal desde el que alabar y perpetuar al HE eternamente.

(Re)inventando una espiritualidad política que nos una y potencie

Podríamos decir, tal vez de una forma un tanto mística, que el cordón que nos une con ese Todo orgánico al que pertenecemos, ese que nace de algún lugar que nos cuesta nombrar (¿alma, espíritu, cuerpo etéreo/energético?) está roto. Nos los ha roto, claro está, nuestro viejo conocido HE, ya sea en su fase de espiritualidad católica, o en su taimado ateísmo actual. Pero tal vez lo necesitemos para dotarnos de sentido, para fluir y ser fuertes en individual y en colectivo. En-

tonces, ¿cómo recuperarlo y volverlo a anudar a nuestra cadera? ¿De qué formas conectarnos con nuestra esencia en comunicación con ese Todo cósmico[59]?

Necesitamos unas prácticas que nos conecten con nuestro interior, pero al mismo tiempo con el colectivo. Que incluyan una perspectiva interseccional y no sean privativas de clase ni por razones de origen. Que sean paritarias, subversivas y agroecológicas en todos los sentidos. Que partan de los cuerpos y no los mutilen ni despiecen. Que no las puedan entender solo algunos. Accesibles, proveedoras de belleza y bienestar, sensuales, que llenen nuestros sentidos. Que nos den el poder sobre la palabra y su hechizo que los medios nos quitan. Que eviten representaciones que por naturaleza no pueden abarcarnos de la forma en que todas somos, fluímos y queremos ser. Necesitamos unas prácticas espirituales que nos devuelvan nuestro poder al colocarnos en posición de *ver*[60] y nos saquen del lugar de *ser vistas* al que este despropósito de sistema cultural nos ha condenado. Proponemos hilar nuevas espiritualidades subversivas desde ese deseo de *ver:* lo que somos, lo que otras (humanas, animales, vegetales, minerales, etéreas) son, dónde estamos, lo que hemos hecho, lo que queremos hacer. Y ver en todas las dimensiones requiere pares de ojos en todas las dimensiones. De no ser así, estamos condenadas a

59. Qué tufillo más de bola de cristal y parodia televisiva nos trae esta palabra, ¿verdad? Sin embargo, en su origen griego tan solo significa 'mundo', o incluso 'gente'.

60. En la película *Avatar* dicen: "Te veo. I see you", esto significa: Veo tu alma, tu verdadera esencia, veo quien realmente eres. Te respeto, te saludo, te honro, te reconozco, te recibo, conecto contigo.

seguir *siendo vistas* y juzgadas: por la Norma, por el Mercado, por el dios ese del ojo en el triángulo, por el gran hermano, por Tinder.

Vamos con todo esto en el capítulo de ejercicios, el número 8. Allí nos vemos para proponerle a diosa/divinidad/parte del Todo que habita en ti formas de conexión en cuerpa-mente, vulva, sangre, corazón, dinero, cuerpa, imagen corporal, saberes y conocimientos con el Más acá de nuestra poética y precaria existencia terrenal.

Otros posibles «Hombre Económico, me planto. Te miro de frente y te exijo que quites tus sucias manos..», podrían versar sobre temas que hemos mencionado de refilón pero sin ahondar en ellos. El HE tiene sus sucias manos profundamente insertas en nuestros ¿cinco? sentidos; nuestra nutrición, higiene y consumo; nuestra piel; nuestro suelo pélvico; nuestra respiración; nuestra sexualidad; nuestros viajes y transportes; ¡nuestros pueblos!; áreas específicas de nuestra cultura: literatura, periodismo, audiovisual, internet, activismo, ¡feminismo!, etc.

¿Qué otros aspectos de nuestras vidas y cuerpas se te ocurre que deberían ser diseccionados desde la perspectiva de la extirpación del HE? Una vez más te recordamos que estamos *disiosas*, de diosas que desean, leerte, en: *desmontando_he@riseup.net*

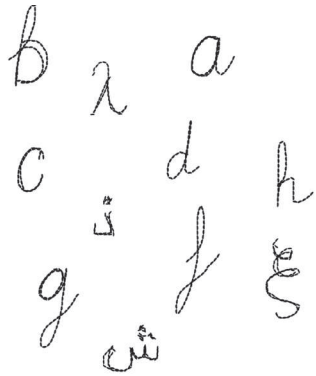
6. Fuera de mi mente/lengua

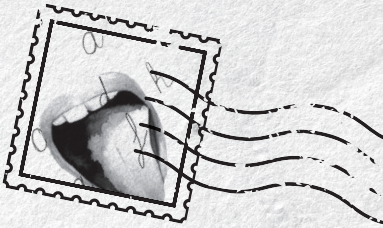
«Desde que fui consciente de mi condición familiar humilde y de mujer, nació en mí una conciencia política que impregna todo lo que escribo, como intento de mejorar el mundo. Ese es el compromiso de mi vocación de escritora: habitar la dificultad del tiempo que vivo»

REMEDIOS ZAFRA

«El lenguaje, la palabra, es una forma más de poder,
una de las muchas que nos ha estado prohibida».

VICTÒRIA SAU


b
c
g
ذ
شن
λ
d
f
a
h
ع



Con las mejillas sonrosadas, después de horas y horas de trabajo, pringosas, embetunadas, llenas de rasguños, a la vez que eufóricas por la actividad que nos enfrascaba, tuvimos que enfrentarnos a un nuevo dragón embravecido. Nos dimos cuenta de repente de que por más que desatornilláramos, desenclaváramos, lijáramos y aserráramos, por más que extrajéramos artefactos de aluminio high-tech y oxidado hierro viejo de la tierna carne-herida de cuerpos sociales y carnales, por más cuidadosa y efectivamente que sustrajéramos todo rastro de tierra químicamente muerta de entre las uñas para dejar nacer un humus nutritivo bajo ella, por más que nos esforzáramos... nuestros progresos se veían rápidamente amenazados por nuevas excrecencias, nuevos implantes, otros dispositivos fríos más íntimamente incrustados entre las fibras tiernas y (a duras penas) palpitantes de la vida.

Nos vimos forzadas a habitar con horror la certeza de que podíamos hacer algo, sí, pero que el resultado de lo que habíamos modificado nunca duraba mucho. Que nuestra victoria sobre el horror no se sostenía en el tiempo. El fiero HE retornaba incansable y se reproducía a carcajadas como las tenebrosas cabezas de la legendaria hidra. Al principio, reaccionamos con ira, lo negamos, ¡no puede ser!, gritamos y nos desmadejamos

horrorizadas... ¡Hasta llegamos a culparnos la una a la otra de lo que sucedía! Pero poco (o tal vez mucho) después, a vuelta de página del fragor de la lucha, de repente, sucedió. Llegó suave, como bailando, una ráfaga de viento fresquito, cuajado de estrellas azuladas, que nos rastrilló la cara con manos de espuma oceánica. El don había sido dado. Sentimos como por ensalmo una profunda capacidad de impregnación, de aceptación. Acuerpamos la posibilidad, por fin, de duelar la inminente derrota que se cernía sobre nuestra batalla. Y entonces, callamos.

Callamos.

Shhh.

Respiramos callando. Ya no pensamos más. Fluimos contentas con la esplendorosa materialidad de nuestros cuerpos latentes suspendidos exuberantemente, como flores, en el viento galáctico que todo lo hace bailar. Fuimos polvo de estrellas. Y seguimos callando. Y así, callando, callando, logramos decirnos lo que antes no habíamos podido escuchar, y que resonaba como el fruto jugoso de una profecía entre la placidez del estómago y la firmeza del pulmón. La revelación decía: será solo asomándote por detrás del telón de las palabras, entre las bambalinas de la mente, que lograrás concebir una posibilidad distinta, una frase que preñe de alegría, que por fin venga y no mate, que dé la vida.

Fuera de mi mente/lengua

El hilo rojo que atraviesa todas las áreas de nuestros cuerpos y existencias en las que el HE campa a sus anchas tiene que ver con nuestra posibilidad de pensarlas. Pensar es comunicar, que es, a su vez, crear(se). Usamos un mismo código para la comunicación verbal interna al cuerpo que para comunicarnos unes con otres: eso que a veces se llama lengua, a veces, lenguaje. Eso que en este texto es castellano pero que podría ser euskera, griego o inglés. Al trabajo con las palabras nos referimos cuando le gritamos, una vez más, ¡Homo Economicus, fuera de nuestra mente/lengua!

Este es un apartado especial porque las palabras, la comunicación lingüística, son el resorte que se encuentra bajo todos los demás que manejábamos en el capítulo anterior y hace que sus efectos se perpetúen. La lengua-pensamiento-lengua-pensamiento nos crea, nos expone y nos pone límites en una espiral eterna. Al mismo tiempo, si la cargamos de poder nuestro, puede devenir la herramienta que haga que logremos poner las restricciones que necesitamos para vivir seguras en un nuevo espacio mental de fluidez y ternura y corramos las fronteras y los trajes que nos constriñen y son condena. (Para muestra, este librillo). Y es que… estamos rodeadas, bombardeadas, atravesadas, penetradas, dirigidas por palabras que no nos dan un respiro ni

en sueños. Durante toda nuestra vida, se usan las palabras en nuestra contra, para llevarnos como si fueran la cruceta de un títere de guiñol. En esta metáfora, el cuerpo de trapo y alambre es ni más ni menos que el tuyo. ¿Cómo será que lo hacen?

Estrategias lingüísticas de dominación

a. El sistema y las diversas autoridades utilizan estrategias lingüísticas variadas para mantenernos lejos de nuestro poder, que no reaccionemos, o incluso para lavarnos el cerebro. Son tácticas para persuadir, convencer o evitar que logremos algo, sin necesidad de argumentar. **Clasifica los siguientes agentes sociales en las estrategias dadas (pueden pertenecer a más de una). ¿Se te ocurren más estrategias? ¿Y personas concretas o instituciones que las utilizan?**

1. Cierto profesorado
2. Anuncios de la tele
3. Parejas violentas
4. Muros de las redes sociales
5. Compañías de telefonía móvil
6. Libros de texto
7. Judicatura
8. Conferenciantes siesos
9. Machirulos
10. Solicitudes administrativas
11. Jefes chungos
12. Mapadres autoritaries
13. Instrucciones de aparatos electrónicos
14. Contratos oficiales
15. "Informativos"
16. Publicidad erótica
17. Misioneros de timbre y felpudo
18. Chistes de Lepe
19. Referendums
20. Pelis románticas meinstrim
21. El hit del verano

Distancia. Usar deliberadamente palabras que se sabe que el interlocutor no va a entender. Pueden ser palabras técnicas, palabras antiguas o en otras lenguas, sintaxis complicadas... La grandilocuencia[1] a veces hace la ciencia, amigas[2].

Ruido. Llenar el espacio mental, energético de otra persona con mensajes vacíos, o demasiado contundentes, acorralarla, agobiarla para que no pueda reaccionar.

Adulación. Aparentar cortesía, entendimiento o incluso cariño condescendiente para quitarle poder a una persona.

Narcisismo. En una conversación, hablar en espiral y siempre de sí mismo sin realmente escuchar a la otra persona. Aquí entraría el famoso mansplaining con todas sus variantes.

1. Hablar rimbombante, con muchas palabras difíciles
2. https://es.wikipedia.org/wiki/Esc%C3%A1ndalo_Sokal

Ninguneo o marginalización. Ignorar a una persona que se está comunicando. Puede hacerse de muchos modos: por ejemplo al no contestar sus mensajes, coger su turno en una discusión, interrumpirla, repetir sus ideas como propias, etc.

Invalidación. Reírse de algún rasgo lingüístico de una persona, por ejemplo, su acento, logrando que se sienta inapropiada, inadecuada. O repetir con ironía las palabras que ha dicho.

Manipulación. Utilizar preguntas capciosas (¿es así o no? ¿O NO?); falsos silogismos (Mario es mi enemigo, tú hablas con Mario, luego tú eres una cabrona también); dicotomías (¿eres homo o hetero?) para noquear el pensamiento de la otra. Esto de alguna forma sucede con toda la lengua como sistema, que arrastra categorías y "o esto o lo otro" que no son sanos y que debemos resignificar.

Apuntar al cuerpo. Despertar con palabras las emociones y los instintos (sexual, de conservación, de pertenencia al grupo...) para que el cuerpo se deje llevar y pare de analizar críticamente. Cuando nos apelan a ciertas emociones positivas, nos acercamos irremediablemente a la persona que lo hace.

Eufemismos/ Neolengua. Usar tecnicismos (ERE en lugar de despidos), circunloquios (me pica lo de ahí abajo en lugar de me pica la vulva o el coño), palabras en inglés (cupcakes en lugar de madalenas)… para lograr efectos distintos de lo que la palabra habitual habría producido. _____ _____

Tabú. Evitar mencionar fenómenos y realidades, no dándoles así el espacio que necesitarían para fluir con salud e higiene social. Decidir desde una posición de poder de qué se habla y de qué no. _____ _____

b. No hace falta ser la administración, un medio o un comerciante para usar estos recursos manipulativos. Clasifica ahora estos enunciados cotidianos en las categorías anteriores.

- ¡Ni moto ni mota! ¡Déjate ya de tonterías con la moto esa!
- Siempre estás dando la brasa con ese tema, ¡cállate un mes!
- El weekend nos vamos a ir a New York en un charter
- Ná, ese es un perroflauta, olvídate.
- Mira, no te importa que te interrumpa, ¿verdad? La cosa es que…
- ¿O cómo dices tú? "Cho me chamo", jajaja..
- Pues es que dice Manu que se ha hecho polyamorous y que me tengo que deconstruir
- ¿No quieres acaso recuperar tu libertad? Quiérete, mujer.

- ¿Cómo que no quieres? ¿Pero qué estás diciendo?
- Claro, pues eso te estoy diciendo, que te comportas como una puta. A ver, escucha..
- Sí, vida, tienes razón. ¡Qué lista eres! Ya la siguiente vez decides tú, ¿va?

c. Pensamiento interseccional. ¿Cómo afecta la clase social (en tanto distinto grado de acceso a la educación y la cultura) cuando se es víctima de estas estrategias de desempoderamiento? ¿Y cómo afecta la extranjeridad, el no conocer bien el idioma? Si eres una privilegiada en lo lingüístico, porque vives en un lugar donde tu lengua primera es la de la mayoría, o dominas esta última, ¿qué formas se te ocurren de apoyar a grupos que no poseen este privilegio?

Estamos metidas en una sopa muy densa de significados y palabras que está siendo gestionada por otros en nuestra contra. Son tejidos prietos de realidad consensuada que no es fácil atravesar. Pero amigas, traemos buenas noticias: el emperador está desnudo. Las creencias y comportamientos sociales están hechos de lengua (muerta) y, por tanto, pueden ser sencillamente borrados con la goma de nata de la escuela y reemplazados por lengua vibrante, jugosa, viva, que nos diga en piel y hueso. Te diremos cómo. Solo necesitarás tu estuche y la alegría subversiva de conectar con el lenguaje de tus vísceras. Cuando abres las palabras de un tajo, hay vida ahí dentro, su interior huele a la primera leche, a semilla de otra realidad, que está latiendo.

Definiciones de batalla[3]

«Lenguaje» significa la sustancia, el cuerpo, la materia de cualquier acto de comunicación. Es el vehículo sensorial de la expresión y puede ser de mil maneras. Por eso, *lenguaje* es la lengua que hablamos y escribimos, pero también el arte pictórico, el vídeo, la imagen, el movimiento corporal, el sonido gutural, el tarot, la línea vacía de un poema, el lenguaje de las flores o de los abanicos, las señales de tráfico, etc. En este libro, por ejemplo, para comunicar nuestra idea tratamos de valernos de una pluralidad de lenguajes que incluya el ensayo, el relato, la pedagogía, la imagen, la polifonía, la ilustración y el diseño gráfico.

Más allá de la lengua

Sin decir ni escribir de las formas habituales, ¿de qué formas, y con qué recursos, puedes expresar estos mensajes?

- Ven
- Basta
- Te veo

Pistas: piensa en todas las posibilidades del cuerpo, en distintos contextos de la vida, y no te olvides de lo que pueden expresar los objetos y las nuevas tecnologías.

3. Hay mucho sobre esto en el blog de Playa Medusa: Te recomendaríamos especialmente: https://playamedusablog.wordpress.com/2017/05/22/palabras-como-panes/, https://playamedusablog.wordpress.com/2017/07/01/palabras-que-dinamitan-puentes/,

Alfabetización corporal ('BODY LITERACY')

Es necesario aprender a leerse a unx mismx como se leen las palabras en un libro. Y sin nosotrxs vivirá el mundo.

VIKTOR SHKLOSVKI[4].

Desde la segunda ola del feminismo occidental, se habla de la alfabetización corporal como forma de empoderamiento y de gestión de la salud y la fertilidad. Consiste en leer al cuerpo, saber qué está transitando, qué necesita, conocerlo. Aprender a leer el cuerpo-texto que somos para poder reescribir una vida que no nos haga repetir guiones ajenos[5]. **Te proponemos unas prácticas introductorias, con el fin de separar carne y lengua y comprender mejor los intersticios por donde se nos mete esta para (a veces) no permitir que nos digamos.**

Tu lengua/ mente dice:	¿Qué dice tu cuerpo?
...tengo que seguir trabajando	¿Sientes cansancio? ¿Qué dicen tus piernas, tus ojos? ¿En qué zonas de tu cuerpo sientes tensión? Revisa las mandíbulas, la barbilla. Relájate de verdad antes de tomar una decisión.

4. A Viktor no le habría importado que le cambiásemos sus oes por equis, seguro.

5. El *falologocentrismo* con el que trabajan Jacques Derrida y Helene Cixous, a lo ancho de sus obras.

...tengo complejo de orejas/manos/culo	Colócate en la parte del cuerpo que crees que no es adecuada. Siéntela, muévela, lleva tu respiración a ella, acaríciala, dale calor. ¿Qué te cuenta? ¿Vale o no?
...me voy a casa de x, a comprar y, al bar	Siéntate, cierra los ojos, pon una mano bajo el pecho y otra en el corazón y respira. Quédate callada tres minutos. No te hables. Respira tranquila. ¿Qué quieres hacer ahora?
...tengo demasiado moco cervical que mancha mis bragas, ¡qué asco!	Métele mano al flujo. ¿Cómo huele, cómo se siente? Investiga. ¿Qué quiere decirte tu útero a través de ese fluido? ¿Cómo se llama? ¿Cómo se llaman las partes de tu cuerpo? ¿Sabrías decir dónde están el meato, el cuerpo lúteo o las crestas ilíacas[6]?
...bien, gracias, ¿y tú?	¿Qué emociones estás transitando últimamente? ¿Qué te ha traído el día de hoy? ¿Dónde palpitan las heridas? Utiliza diversos lenguajes para expresártelo: colores, símbolos, olores, sabores... Dale contorno y habita tu emoción[7].

6. Otra propuesta de ejercicio: dibújate bien grande en un mural y, con un libro de anatomía que te presten, dale palabra a todas las partes de tu cuerpo. Todas las que te parecen importantes, las que te dan placer, las que te gusta que te coman, las que son fundamentales para bienvivir o las que te han querido esquilmar.

7. Y otra más: elige tres espacios distintos y que tengan cierta relevancia en tu vida, para bien o para mal, por ejemplo: tu cuarto, el descansillo de la casa de tu madre, el cortinglés, la zona verde a la que sueles ir. Quédate quieta un rato en la postura que te pida el cuerpo, respira unos minutos sin pensar nada, y después hazte un audio a ti misma (o a una cómpliza) y habla, ¡habla! sin propósito ni mensaje preparado. Solo habla. ¿Qué sale? ¿Qué es distinto? ¿Qué es igual? Más allá de las palabras, ¿qué expresa tu voz?, ¿cómo es tu respiración al hablar?, ¿qué tipo de palabras predominan: verbos, adjetivos, palabras relacionadas con la emoción, descriptivas, ...?

La «lengua», por su parte, es el uso de una serie de símbolos estructurados en un plano sensorial (acústico para los signos fonéticos, visual o táctil para los signos gráficos) que producen sentido dentro de una situación cultural concreta, la cual queda convocada y transformada a través del uso de los mismos. La lengua es un código consensuado que permite hacer 'abstracciones' (que significa *separaciones*), es decir, producir una relación entre las cosas tangibles y las ideas de las cosas, que pasan a determinar las primeras. Es como un espejo circular, una alienación, un delirio. La mesa de madera que huele a pino no me cabe en la boca para decírtela y que la pienses, pero la *mesa* que pronuncio sí. Esto es, en sí mismo, maravilloso. El problema es… ¿quién decidió y decide qué es una mesa? Aunque en realidad es casi imposible definir las palabras de forma que cubran todas las posibilidades reales de su aplicación a la hora de comunicar. 'Mesa' significa mueble de madera, vidrio, metal o plástico que se suele usar para comer, reunirse o trabajar, ¿verdad?. ¿Entonces una mesa de papel para muñecas no debería llamarse «mesa»? Pues todo el mundo que conozco la llamaría así. ¿Y acaso una mesa no es el soporte perfecto para un cunnilingus? (Lo que es una forma tanto de comer, como de reunirse o trabajar, en realidad.) Pero a lo que vamos: la casuística es infinita, las definiciones son siempre precarias.

Así que, ¿qué coño es una mesa? O mejor: ¿quién decidió y decide qué es «un ciudadano», «un menor de edad», «una mujer»? ¿Por qué «esto se hace así»? ¿Qué implica «tener relaciones»? ¿Es esto un libro «en condiciones» o incluso «como dios manda»? Al hablar y escribir trabajamos con imágenes mentales más o menos consensuadas, escurridizas y eso es una gruta oscura en que se ocultan grúfa-

los[8] y otros monstruos peludos y con cuernos. Quizá no deberíamos dar tanto por hecho que nuestras cavernas están amuebladas por las mismas mesas y empezar a hacer hogueras de sanjuán con los trastos viejos, que van a arder que da gusto durante la verbena.

La lengua es, por tanto, un conjunto de signos que, a modo de recursos sensoriales (auditivos, legibles, palpables, pronunciables, etc.), son utilizados por una cultura para dar expresión a su cosmovisión propia y cohesionar a sus miembrxs. La lengua es un lenguaje. Y la diferencia respecto a otros lenguajes es que este es uno muy sofisticado e institucionalizado que estructura el cerebro de quienes lo utilizamos, que nos llena el cuerpo y nos da contorno. Como en un matrix cognitivo gigante, si no se es consciente de ello, puede una pasarse la vida atravesada por palabras de otrxs, palabras que no nos dejan crecer en salud. ¡Haz la prueba! Juega a palabras encadenadas, al binomio fantástico, a la china en el estanque, el prefijo arbitrario, el abuelo de Lenin u otros juegos de escritura creativa[9]. ¿Ves como las palabras se llaman entre sí y pueden generar ideas nuevas, ideas que antes "no estaban en tu cabeza"[10]? La lengua genera realidad.

8. Criatura que aparece en un cuento infantil de mucho éxito los últimos años (El grúfalo. Donaldson/Scheffer, 1999). http://corchadolectura.blogspot.com/2018/05/el-grufalo.html

9. Técnicas de la *Gramática de la fantasía* de Gianni Rodari (Planeta, 2010).

10. También te recomendamos el noveno capítulo de la serie de televisión Pippi Calzaslargas, de 1972, llamado «Pippi y el spunk». En este episodio, Pippi decide que hay un *spunk* (palabra sin sentido) en alguna parte y decide encontrarle un significante, algo que *spunk* signifique. Como *spunk,* otras palabras tal vez han sido utilizadas (contra los cuerpos periféricos) a lo largo de la historia sin tener un significante claro, o con uno muy turbio que la palabra blanquea: *mujer, mujer virtuosa, español, portarse bien, ser sexy,* etc.

Es más, la lengua es un lenguaje propio del ser humano[11] que ha independizado los signos que la componen de sus referentes originales. La consecuencia que esto tiene es que el cerebro es capaz de crear nuevos mensajes a partir del manejo de los símbolos; mensajes que ya no tienen por qué tener un referente material (en el mundo «real»).

Por ejemplo, la palabra «mesa» y la palabra «tatuarse» tienen referentes muy claros en el mundo de lo sensible, pero ¿qué puedo hacer yo si me pongo gamberra con la lengua? Pues cosas como estas:

- La mesa se está tatuando un bombero bengalí en la pata izquierda
- La tatu-mesa está lista para la operación
- Me, me, meeeeesa. Ta, tu, taaaaaaa, tu. Meeeeeeesa, taaaaaaatu, ¡meeeeeeeesatatu!
- Es de todo punto inadmisible el avasallamiento que desde las instancias mesiles se viene últimamente produciendo cuando de tatuarse en frío se trata. Por ese motivo, hemos decidido declararle la guerra enfática y febril a la república de los muebles aguerridos de Contrachapado del norte.

Sí, amigas, la lengua crea realidades, porque como te acabo de demostrar, la lengua produce pensamiento (percepción mental de la realidad), que no tiene por qué coincidir con fenómenos inteligibles, existentes en el mundo. A su vez, la lengua refleja el pensamiento de la comunidad que la ha creado. Lengua y pensamiento son dos caras

11. La lengua, la escritura, la risa, la autorreflexión y la capacidad de inferir el estado mental ajeno son las características que nos distinguen del resto de mamíferas.

de lo mismo, son la válvula por la que las personas funcionamos en el mundo social y somos puestas a funcionar por él.

De lengua y pensamiento son la conciencia, la individuación, la membrana flexible por la que conseguimos autorregularnos beneficiándonos del entorno pero sin ser absorbidos por él[12]. Como decía Terry Eagleton, «solo hay una cosa peor que la identidad, y es no tener ninguna».

Entonces, si *algo* no se nombra, no es que no exista (puede ser una realidad material, percepción, sentimiento, figuración prelingüística), pero si no le damos nombre, la relación individual o social que tenemos con ese *algo* va a ser conflictiva, de represión, de ignorancia. Por eso, nombrar es político. La lengua da poder y lo quita. Por eso la lengua es peligrosa si no se sabe manejar, porque a través de ella nos meten en mundos en los que quizás no queramos estar y nos ocultan cosas, que nos duelen pero no podemos sanar, al ignorar que existen.

Palabras que se nos fueron de las manos y nos esclavizan

¿Qué pasa entonces? Que la lengua-mente-cultura se convierte en todo, en demasiado. Desde que nos volvemos animalillos lingüísticos allá por el segundo año de vida, la lengua va cobrando más y más importancia cultural en nuestras sociedades occidentales hasta desplazar a otros lenguajes, otras formas de relacionarse, otras reali-

12. Interesantísima la autopoiesis de Humberto Maturana como propuesta para visualizar esto.

dades y percepciones que no se pueden transmitir por lo lingüístico. Ese es uno de los problemas. Otro es que nos tienen secuestrada la lengua desde arriba, como vislumbrábamos antes. No somos conscientes del valor y el poder que encierra. Reproducimos a ciegas mensajes que provienen desde arriba sin plantearnos lo que estamos repitiendo y los efectos que nuestro *decir* tiene.

¿Por quién somos habladas?

Creencias y permisos[13]

1. ¿Qué creencias alimentas sobre ti misma y tus posibilidades? ¿Quién (no) eres? ¿Cómo (no) eres? ¿Cuáles son tus virtudes y defectos? ¿Qué (no) puedes hacer? Llena una hoja grande con todo lo que te aparezca.
2. ¿Puedes localizar quién te ha dicho/mostrado cada una de estas verdades? ¿Madre, padre, profe, cuidadora del patio, abuela, novix, transeúnte?
3. Subraya todas las creencias que crees que te esclavizan en lugar de darte alas. Por ejemplo: sé perfecta, sé fuerte, no pidas, etc.
4. Concéntrate, respira, enciende un fuego, una vela, quema un poco de salvia o de incienso. Conecta con la zona de tu cuerpo donde se encuentra cada una de estas creencias.

13. Inspirado en un ejercicio similar de Beatriz Díaz Blasco en #MágicaInspiracción 2019.

Visualízate recogiéndola con cuidado (para no dañar el terreno), acude al encuentro de la persona/institución que te la implantó y devuélvesela con palabras, bien alto y claro. No la necesitas ya.

5. Ahora, en el lugar de las creencias, planta los permisos que debas darte para que en esa tierra fértil que eres crezcan otras flores de tu elección. Elige quién te das permiso para ser, qué te das permiso para hacer, en contigüidad con tus sueños y deseos para el colectivo, para ti misma.

La lengua está viva, serpentea, se preña y tiene ciclos y está siendo constantemente amasada por artífices colectivos masivos, así como por la presión de las instituciones culturales de la élite que quieren encorsetarla desde arriba. ¿A quién legitimas para operar cambios en la lengua? ¿Quién decide cómo se habla? ¿Quién puede inventarse palabras y estructuras y quién no?[14]

14«(...) la hipótesis de Nietzsche sobre la conexión entre lenguaje, conocimiento y humanización (moral), especialmente, la crítica que le hace a los filósofos del lenguaje, al decir que los conceptos son algo más que metáforas fijas y anquilosadas, que los enunciados verdaderos son ficciones que se imponen como dominantes dado que las reglas del lenguaje son las que funcionan como garantía del orden social. En otras palabras, Nietzsche ya había expuesto que las reglas a las que se ve atado el lenguaje son producto del orden social. Estas no representan libertad, más bien cohíbe el pensamiento, por eso quien es capaz de emplear el lenguaje de otra manera se rebela contra esas reglas sociales. El filósofo alemán expone primero, que nadie va a entender más allá de sus conocimientos y segundo, que para leer es necesario ser un aventurero y un descubridor nato, capaz de dejarse afectar hasta el punto de ser transformado. Con esto quiere decir que la lectura lleva al lector a vivir nuevas aventuras y ver el mundo desde diferentes perspectivas, dejándose afectar por aquello que el texto muestra» Estrategias de comprensión lectora en el aprendizaje de una segunda lengua desde la pragmática del lenguaje (2014). Yenny Juliana Gaviria Sánchez. Universidad Santo Tomás Vuad, Bogotá. *https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4722/Gaviriayenny2014.pdf* (Subrayado mío)

La deconstrucción del patrix lingüístico consistiría, entonces, en contarnos el relato de origen de las palabras y todo el peso cultural que encierran los espacios entre ellas. El acto de expresión ocurre siempre en un instante y, justo entonces, es cuando podemos cuestionarlo, modificarlo y cambiar el sentido/creencia que encierra. El lenguaje es en definitiva lo que nos permite todas las demás deconstrucciones y por esto, en este capítulo están los ejercicios «en directo», para que la identificación de los patrones ocurra «en directo» y puedas así cuestionarte la asociación que tu mente tiene de diversos términos y esquemas, cuya expresión ocurre desde (en este caso) la lengua escrita en el idioma castellano.

Propuestas locuelas de relenguación feminista

- **Quemar los sujetadores de las palabras:** Para entrenar la mente, que la tienes entumecida de tanta mano sucia metida en ella, juega a los juegos de palabras. Si puedes hacerlo con criaturas, abuelxs o ¡incluso! personas adultas de esas tan ocupadas, mejor que mejor.

- **Texto-zasca:** Cuando alguien te hable de las noticias funestas de los medios: cifras de violencia y criminalidad, el terrible derrotero por el que se nos va el mundo, dile que espere un momentito, busca tu texto-zasca (que tendrás que tener preparado en el móvil o en tu mochila de antemano)y léeselo. Recomendamos textos

fantásticos-filosóficos tipo La historia interminable, alguna escena divertida de un libro o, en nivel pro (y si no es para tu padre), algún pasaje erótico tipo capítulo 7 de Rayuela o un poema de Luna Miguel. La cara del otro será un poema y la realidad de ambos acabará de cambiar de una vez y para siempre.

- **Transonimia:** transitar a otros nombres que nos digan bien. ¿Por qué te llamas como te llamas? ¿Qué significa? ¿Por qué te lo pusieron? ¿Y tus apellidos? Son un artefacto cultural que representa tu pertenencia a una familia (con una estructura jerárquica determinada, ¿verdad?) y a una cultura. ¿Hay algo que reivindicar, algo que despedazar, en tu apellido? ¿Qué dice tu apellido de ti, de tu historia familiar, de tu clase social? ¿Qué harías con él? ¿Dejarlo como está?, ¿despedazarlo, fundirlo, ponerte otro? Juega un poco con otros nombres, otras posibilidades, otras firmas. ¿Cómo quisieras llamarte en cada uno de los contextos en los que se desarrolla tu vida?

- **Ternura y comunidad:** Durante un día, juega a expresar todos tus pensamientos y sentimientos agradables. Cada vez que pienses que alguien es guapa, dulce o mágica, díselo. Cada vez que algo esté bien hecho, dicho o no hecho, díselo a la persona artífice. Nivel pro: contacta a TODOS los contactos de tu móvil o red social (al menos con todos los que te hacen sentir calorcito, ¿igual es un buen momento para limpiar unos cuantos, por cierto?) y dales un apapacho, un achuchón, un pequeño respiro en una isla de ternura.

- **Autoetnografía lingüística.** Escúchate de nuevo en unos cuantos mensajes de audio, o grábate al hablar con alguien por teléfono si es que no grabas audios. Sería interesante observarte en comunicaciones con varias personas diferentes. Las preguntas de campo podrían ser: ¿hablas y escuchas en proporciones equilibradas?, ¿interrumpes?, ¿te interrumpen?, ¿te disculpas?[15], ¿cómo eres de asertiva en tu expresión?[16]

Dicotomías que son juicio y hacen sangre

Las lenguas, decíamos, son realizaciones específicas de esta facultad humana de comunicarse a través de símbolos. Lo que ocurre es que muchos de estos símbolos se encuentran divididos desde hace siglos generando así las polaridades que en origen eran una construcción comunicativa, pero que con el tiempo han devenido en realidades dicotómicas que nos hieren. Como ejemplos básicos están los famosos «bien» y «mal»[17] que son perpetuados por la sociedad judeo-

15. Belén escribió sobre esto aquí: https://playamedusablog.wordpress.com/2017/12/08/perdon-por-existir/

16. Más pistas para el análisis aquí: https://playamedusablog.wordpress.com/2017/08/20/como-hablamos-las-mujeres/

17. Nada es bueno ni malo de por sí, ¿verdad? Y cuando algo lo es para nosotras, la riqueza del idioma nos permite expresarlo con muchos otros adjetivos menos peligrosos. Un trabajo es enriquecedor, una crisis nos causa perjuicio, una persona es empática, otra es maquiavélica. ¿Te animas a tratar de pasar un día entero sin decir bien/bueno ni mal/malo?

cristiana en la que vivimos y los tenemos metidos en cada célula de nuestro Cuerpo.

Está bien esto de criticar tanto la lengua, pero… el caso es que necesitamos definir y decirnos, nos diréis, para entendernos y avanzar. Y desde luego, en este querer nombrar, concretar, señalar, politizar, las construcciones blanco-negro nos pueden ayudar a ser claras, a decir justo eso que necesitamos en el momento preciso en el que queremos hacerlo de tal forma que nos comprenda el mayor número posible de personas. La comunicación es el deseo de transmitir, y es desde aquí desde donde el ser humano deviene social[18], condición imprescindible para les humanites, porque si no fuéramos seres en relaciones, en arraigo, simplemente no seríamos. A esto es a lo que denominamos interdependencia. Vivimos todas interconectadas como en el rizoma[19] de un campo de patatas (de homo economicus a *humana socialis*), y este arraigo es una trama de actos comunicativos entre cuerpos.

La lengua, los lenguajes son la posibilidad material de la comunicación, y si queremos, pueden ir mucho más allá de esas palabras polares que conocemos, con las que (nos) juzgamos y recortamos casi sin querer, desde las que alimentamos las realidades violentas que no dejan ver el arcoiris de colores-palabras que malviven entre medias.

18. https://playamedusablog.wordpress.com/2018/03/31/el-contrario-de-lengua-es-madre/

19. Modelo descriptivo que le debemos a los filósofos franceses del s.XX Deleuze y Guattari.

Se suele decir que las feministas siempre andan al acecho de que se use una lengua políticamente correcta. Y en algunos casos es cierto. A veces se patina. Pero es que hace falta insistir en usar palabras otras para cuidar a colectivos minorizados. La lengua crea y sostiene unas realidades u otras.

Según la teoría de los binarios, de la que ya hemos hablado páginas atrás, el HE habría dividido la humanidad y sus cositas en dos categorías contrarias: una privilegiada y, la otra, oprimida/explotada/sometida. Es lo que se llama como las conceptualizaciones "either-or" (o lo uno o lo otro), que no dejan espacio para nada más. Y eso es lengua. Y eso se puede cambiar.

Ternura versus binarismo

Reflexiona sobre los siguientes binarios y pregúntate: ¿quién queda fuera?, ¿a quién le hacen daño?, ¿qué cambios propones? Busca un contexto de uso para cada una de estas palabras y trata de expresar "lo mismo" pero de forma tierna, sin cúter. ¿Qué ha cambiado en tu mensaje, qué nuevas connotaciones tiene?

Hombre/mujer	Ricx/pobre	Cuerdx/locx
Adulto/joven-niño	Delgadx/gordx	Normal/rarx
Sanx/enfermx	Español/migrante-catalán	...

Un telar lleno de agujeros sexistas

La lengua sería, por tanto, el telar donde una energía que viene de dentro puede ser convertida en un producto tangible. Hablar es descorporeizar (sacar del cuerpo) y recorporeizar (hacer cuerpo nuevo). Asi nos co-creamos en cada palabra, gesto, comunicación, pintura, poesía o texto académico que nos lanzamos unas a otras, en que nos enredamos.

Las lenguas nacionales son ficciones estáticas y cerradas, fijas, definidas por *alguien,* por *algunos,* y es *por medio de* ellas que las posibilidades de comunicar de la lengua humana han sido desvitalizadas, encerradas en castillos grises sin ventanas en donde ningún arco iris tendrá oportunidad de alumbrar con esos nuevos colores. Así, una horda de soldados y catedráticos en torno a la tejedora la obligan a repetir siempre la misma bandera en su telar. Esa que ondeará en diccionarios muertos. Después nos harán creer que solo valen las palabras que allí constan. Como si no me entendieras cuando te hablo en gíglico:

"Apenas Crespo le amalaba el noema, a ella se le agolpaba el clémiso y caían en hidromurias, en salvajes ambonios, en sustalos exasperantes. Cada vez que él procuraba relamar las incopelusas, se enredaba en un grimado quejumbroso y tenía que envulsionarse de cara al nóvalo, sintiendo cómo poco a poco las anillas se espejunaban, se iban apeltronando, reduplimiendo, hasta quedar tendido como el trimalciato de ergomanina al que se le han dejado caer unas fílulas de cariaconcia. Y sin embargo era apenas el principio, porque en un momento dado ella se tordulaba los hurgalios, consintiendo en que él aproximara suavemente su orfelunios. Apenas se

entreplumaban, algo como un ulucordio los encrestoriaba, los extrayuxtaba y paramovía, de pronto era el clinón, las esterfurosa convulcante de las mátricas, la jadehollante embocapluvia del orgumio, los esproemios del merpasmo en una sobrehumítica agopausa. ¡Evohé! ¡Evohé! Volposados en la cresta del murelio, se sentía balparamar, perlinos y márulos. Temblaba el troc, se vencían las marioplumas, y todo se resolviraba en un profundo pínice, en niolamas de argutendidas gasas, en carinias casi crueles que los ordopenaban hasta el límite de las gunfias"[20].

Incons-ciencias

Bajamos a la tierra de tu propio cerebelo y te invitamos a hacer este sencillo y a la vez poderoso ejercicio en el que completando las siguientes frases con lo primero que se te venga a la mente podrás visualizar cómo es ese telar-bandera-diccionario que tienes escrito dentro de ti. Allí donde las neuronas son ideas y las palabras juegan constantemente a crear tu realidad.

- Ayer, en la calle, una persona…
- Ayer, en la calle, un señor…
- Ayer, en la calle, una señora…

Ahora, reflexiona: ¿cómo era la "persona neutral" de la primera frase? ¿Cómo eran el señor y la señora, qué estereotipos les asociaste?

20. https://es.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%ADglico

Los estereotipos de género tienen el mismo efecto que las palabras generizadas en la lengua. El aspecto normalizado de las chicas y las mujeres tiene por finalidad que parezcamos disponibles al varón (de forma más o menos sexual), no peligrosas y dispuestas a cuidar y dar afecto. (En algunos casos, según lugar de residencia y clase social, también debemos parecer varones-cocodrilo y estar hechas a la medida del mercado laboral). Este mandato cultural se imprime en la lengua y produce un sentido no natural ni necesario. De "persona", nos movemos a "señor/señora" donde cada palabra tiene una carga diferente de sentidos asociados. Un señor suele significar acción, movimiento, potencia (y, en mi caso, sombrero). Una señora nos hace pensar más en algo ridículo, una maruja. Si pensamos en una persona se suspende por unos segundos la tarea de construcción de la frase. ¿Una persona qué? Faltan datos. ¿Qué es lo que consideramos neutro, persona? ¿Qué edad tiene, qué hace, cuál es su «etnicidad»?

Otro ejemplo...

- Ayer, en aquella discoteca, la chica...
- Ayer, en aquella discoteca, el chico...

¿Verdad que pensamos y creemos cosas sobre las que no tenemos especial control, a menos que nos pongamos expresamente a ello? Si quieres saber más sobre ideas generalizadas, estereotipadas, también puedes usar cualquier buscador de imágenes de internet, como ya proponíamos antes en un ejercicio. Y, como siempre es una bue-

na idea jugar, te invitamos a jugar a asociaciones libres[21]. La buena noticia es que no somos las creencias que tenemos ni las ideas que nos han inculcado y que se reconfirman a diario a través de nuestros más o menos conscientes intercambios culturales. Hay que ir más atrás, más adentro, más profundo. Somos la posibilidad de una lengua emancipada de millones de colores y palabras que nos den alas, que nos nombren, que nos redefinan, considerando los Cuerpos y realidades cambiantes en los que habitamos. ¡Una madeja de lengua con la que hilar ficciones más tiernas en las que vivir todas juntas!

Tecnologías, redes y velocidades lingüísticas

La lengua muy simbolizada, muy cargada de historia y prejuicios, permite una comunicación muy rápida, pero por tanto también muy poco honesta, muy alejada del cuerpo que la usa. Las redes sociales virtuales[22] y otros medios de gestión de masas exigen la economía de significantes (signos, símbolos, materia) y, en consecuencia, la alta condensación de sentidos en cada significante. Por ejemplo, el botón de *me gusta.* La existencia de las humanas en estas redes se verifica a través de intercambios muy sencillos como es marcar ese botón, que no significa otra cosa que *valido* o *confir-*

21. Prepárate una lista de palabras (o una bolsa de objetos) y ve diciéndoselas/mostrándoselos a la otra persona, que tiene que responder con la primera palabra o frase que le venga a la mente. Después, podéis haceros las psicoanalistas baratas: ¿por qué cuando te dije fruta dijiste naranja? ¿Y por qué al decir madre respondiste apartamento?

22. Aunque hoy en dia cuando decimos redes sociales sabemos que hablamos de virtualidad, queremos explicitar y diferenciar las redes sociales palpables (de personas que podemos tocar) y el mundo de las pantallas.

mo emocionalmente que esto es un estímulo positivo y por tanto tiene derecho a existir y debe repetirse. Los matices no están. El cuerpo, los sentidos y el tiempo tampoco. Las compuertas se abren a los malentendidos.

Al igual que el cuerpo íntimo fue intervenido por la lengua, una tecnología que abstrae, separa y permite por ello la invasión por terceros, el cuerpo social está siendo ahora gestionado por las nuevas tecnologías. Desde las pulsiones, necesidades y pálpitos orgánicos que sentíamos (y que quizás alguien algún día en algún estadio originario entendió sin más) hemos tenido que *separar* y comunicarnos a través de una lengua abstracta, una tecnología (con la gran pérdida de sentido que este movimiento implica, todo lo que se queda atrás, sin decir). Este código lingüístico que somos obligadas a aprender y ejercer sin margen de elección ni de resistencia está secuestrado por unas instituciones (la primera, la escolar) que lo limitan, definen y gestionan para que no lo utilicemos libremente. Los castigos sociales, la invalidación cultural de la resistencia lingüística son de los más potentes que se ejercen, la subversión puede ser penada de forma aún más agresiva que la subversión de género o de clase social. ¿Te suenan estas frases?

Se dice así... Este texto está lleno de faltas... Está mal...
Jaja, qué gracioso, no es así...

Todas las personas decimos siempre la verdad. Decimos lo que sentimos, necesitamos, lo que queremos mostrar de nosotras, lo que creemos que es la otra o el mundo... Decimos siempre *lo que hay en el tarro*, aunque no esté dicho de la mejor manera posible, y aunque no haya jamás garantía de que

nos vayan a entender (sucede mucho más a menudo lo contrario). Todas decimos siempre la verdad, la nuestra[23]. Otra cosa es que no sepamos cifrar/descifrar los mensajes porque hemos estrechado las miras y decimos/descodificamos solo de la forma en que los poderes nos han dicho que debemos hacerlo.

Después de la gran normalización patriarcocapitalista que se realizó y sigue realizando a través de las lenguas nacionales, por medio de las instituciones educativas, culturales y de propaganda del régimen de dominio que habitamos, ahora estamos en otro proceso tecnológico de separación/abstracción de la existencia social (que es la posibilidad de arraigo y, por tanto, de vida en equilibrio y salud). De estar con el cuerpo metido en la sociedad, se produce un movimiento para *separar* el cuerpo de la sociedad y estar en abstracto: de existencia corpórea pasamos a la existencia virtual.

La separación virtual del cuerpo y del cuerpo social permite abrir nuevos espacios de resistencia (por ejemplo, este tándem de autoras y este libro), y sin embargo, es un camino que debemos transitar con cautela, revisando cuáles son los sentidos que estamos dejando fuera porque no son codificables. Qué partes de mí estoy recortando en el tránsito de persona a perfil. Reducir la existencia humana a las posibilidades de

23. Incluso mintiendo adrede, estoy expresando que necesito que creas eso porque necesito ser aceptada por ti, en este momento. No hay una verdad objetiva que honremos más o menos. Todo es complejo y está cifrado por voces entrecruzadas, intrincadas relaciones de poder y posibilidades diversas. Sí, quizás «robé la manzana» (realidad material, que no objetiva), pero para preservar mi integridad necesito no decírtelo, y quizás la necesitaba para vivir pero tú eso no vas a tenerlo en cuenta. Entonces mi realidad propia es que no y que no la robé. No voy a aceptar tu poder y a darte lo que me exiges. ¿Es esto menos real? ¿Nos explicamos?

los cuestionarios, los usuarios, los clics, tiene mucho de peligroso si no va acompañado de una gestión crítica política. Y no se está produciendo ese conocimiento en la densidad y amplitud que serían deseables. Hemos naturalizado, por ejemplo, que es un significante, que tiene importancia como *sentido* el «ser amigo» o no de alguien en una red social. Pero no conversamos sobre lo que eso significa, si conlleva algún tipo de compromiso u obligación. En el peor de los casos, esto suena además ridículo, porque ni siquiera querríamos tener una discusión de ese tipo. Tenemos ahí a las personas para que vean nuestras cosas, para mirar las suyas y para engrosar, tal vez, el número de seguidoras que orgullosamente lucimos en la red social. ¡Obvio! Lo imaginamos entonces como un estar amordazadas y adocenadas como reses en un tren herrumbroso de entreguerras. No contamos (relatos, matices), sino que somos contadas (en número).

Cuando vamos a conocer a alguien en un curso virtual, espacio profesional o ligando por una app, nos preguntamos qué se habrá perdido cuando hemos revisado las redes de esa persona antes de establecer el primer contacto con ella. Qué de mecanismos estereotipados se ponen en marcha que permitirán/cancelarán o en todo caso, seguramente, determinarán el encuentro. Las expectativas creadas, las decisiones que ya habremos tomado (más o menos conscientes) sobre esa persona (sobre lo que esa persona quiere/puede mostrarle al ciberespacio, en realidad) van a ser la matriz en la que demos sentido a lo que venga. Esencialmente, se estaría perdiendo la libertad de crearse de nuevo en el encuentro, de dejarse ver, de ser en comunión con la otra, de abrirnos unas a otras nuevos espacios de sentido para discurrir gozosas por ellos. El pasado, lo muerto, se vuelve cauce por el que necesariamente ha de discurrir el presente.

En resumen, las palabras heredadas, las que nos han dado, invocan separación a través de la instauración de identidades. Nos separan de nuestro propio cuerpo y nos separan entre nosotras, distribuyéndonos en entidades grupales que responden a intereses ajenos. Y esto se amplifica e intensifica por mor de las redes sociales. Tengamos cuidado. El acto de dar y darse nombre y especialmente de re-nombrarse es esencialmente político porque inmediatamente nos alinea con la aceptación o el rechazo de las categorías previas. Por eso, proponemos actos subversivos de transgeneridad gramatical (trascender los géneros cerrados de la gramática), transonimia (transitar de nombre), transliteración (pasar de unos a otros alfabetos), transfloración (transparentarnos o dejarnos ver a través de otra cosa, calcarnos al trasluz); trashumar (cambiar periódicamente de lugar, especialmente el ganado)... trasvasar, transustanciar y, sobre todo, trastear con la lengua. Que no es de ellos, que es nuestra, que jugamos con ella si nos da la Real gana.

Hablar desde el mapa de nuestra piel, que ya no es mudo

En *Ser o no ser (un cuerpo)* (2016), Alba Rico escribe:
«Tocamos con los nombres, no con los dedos, y son los nombres los que nos sacan de la tripa viscosa, del bosque vago y amenazador en que estamos expuestos al hambre de la alimaña feroz: lo que nos da miedo es lo que no podemos nombrar. Lobo es todo lo que no tiene nombre».

Poco después nos relata la desgarradora historia del cerdito de Beatrix Potter que sabía hablar y que, por ello, se hizo responsable de ir a venderse a sí mismo al mercado.

«El lenguaje que nos protege es al mismo tiempo la fuente de nuestra indefensión. Esta combinación de palabra y carne, de hombre y animal, es lo que llamamos cuerpo, privilegio humano que transporta en sí su salvación y su ruina. El verbo encarnado puede ser su propio depredador.»

La palabra es una condensación gaseosa de significado, y el significado es emoción transmisible, carne con objetivo. Gracias al cómodo y dúctil formato mini de las palabras y su variedad (además de que son relativamente gratuitas), podemos llevar la comunicación a terrenos inusitados. Por la palabra poética impresa en papel o en aire, pueden hacerte viajar al gris húmedo de una tristeza que existió en un muy otro lugartiempo. Por la palabra-falo que impone el juez, pueden desgajarte en vida, que te vuelvas pez boqueando muerte en arena tórrida. Por la palabra-cicuta machacada entre las paredes de casa, pueden asediar tu humanidad diluida en el café de cada desayuno. Por la palabra lúbrica, te hago correrte sobre playas y arsenales.

La palabra, en fin, nos hace libres y fuertes. Nos hace. Es potencia, abre espacios, crea pulpa. Pero cuidado: todo es una burbuja de abstracción. Siempre hay por debajo carne-ancla que rasga y duele. Por más que asciendas por peldaños de palabras, sigues siendo cuerpo necesitado de hacer fluir archivos emocionales. Es fácil olvidarlo. Pero la palabra es solo símbolo, objeto, representación, síntoma, artefacto, y como tal, puede convertirse fácilmente en el dedo al que se mira en lugar del sentido al que este indica. El peligro de las palabras está en creérselas. En darle más valor a la cosa inerte que a la carne lábil. Sobre todo si otros han gest(ion)ado palabras por nosotras y estas no nos han nacido de la carne en pálpito, del cuerpo.

La filósofa noruega Toril Moi se ocupa en su última publicación[24] de la filosofía del lenguaje cotidiano. Lo hace preocupada por el presente, la esclerotización de los discursos falsos del poder que (de nuevo, como si fuésemos ídem), está sucediendo ante nuestros ojos. Según ella, no hay palabra sin juicio. La palabra en sí ya es juicio. Todo uso de la lengua tiene una dimensión ética y estética, porque lo que digamos determina lo que vemos, lo que no vemos, cómo lo vemos.

La expresión «tan solo palabras» no podía ser más falsa e inadecuada. ¿A quién será que le conviene que lo creamos? Así que… ¿cómo construir palabras que nombren las realidades que vivimos, y las que deseamos? ¿Como poder ver (y escribir, y verbalizar) esos colores que por momentos somos capaces de atisbar en el horizonte? ¿Es por falta de palabras que no podemos expresarlas? ¿Necesitamos inventarlas? ¿Podemos escarbar en nuestros propios abismos y descubrir, como si de brillantes diamantes se trataran, esas otras formas de nombrar y de expresar cómo nos sentimos? ¿Que hay más allá del bien y del mal?

Proponemos creer, como Wittgenstein, que estirando los límites de nuestra lengua, se puede extender la comprensión del mundo, y que esto tendrá efectos reales e inmediatos en la vida de las personas que lo habitan. Al atrevernos a hablar de otras maneras, desafiamos el discurso único del poder, permitimos la expresión y visibilidad de otras realidades y formas de vida, que quedan ocultas si no se usa la lente que permite verlas de un modo adecuado. La existencia, la voz, la experiencia corporal de las

24. Moi (2017), S*práк och uppmärksamhet,* Bokförlaget Faethon, Stockholm. Traducción de Belén.

mujeres y otros cuerpos vulnerables han quedado fuera de los discursos oficiales durante demasiado tiempo. Y es que... ¿cómo vamos a transmitir algo que no hay forma de transmitir?, ¿cómo podemos existir plenamente si no somos nombradas desde nuestro propio cuerpo?

Más abajo te vamos a dar propuestas prácticas. En general, la propuesta sería empezar a entender todo lo que la lengua/marea trae y, en paralelo, ir haciendo coñoescritura[25] y coñodiscurso hablado para irle dando espacio discursivo al par de labios de ahí abajo. La decodificación corporal, escuchar lo que la carne expresa, codificado en sensaciones, emociones, voluntad, deseos/pulsiones, ideas, intuiciones e imaginaciones, es la escuela para sacarnos las sucias manos del HE de nuestra lengua/mente y aprender a relenguar en feminista, hablando desde toda la superficie de la piel, y más abajo.

Te damos como ejemplo el Glosario que atraviesa esta obra como lista necesariamente precaria y en construcción de esas-otras-nuevas palabras que decesitamos para decirnos y podernos habitar a través de la lengua que ya hablamos. El proceso está siempre abierto y es siempre vital y profundamente político. Se pueden crear nuevas palabras, o también resignificar las ya existentes[26]. Lo importante es tomarnos la lengua con la mano y hacernos, poco a poco, soberanas de nuestras dicciones.

25. Concepto acoñado por Erika Irusta en su proyecto Soy1Soy4. Aquí puedes leer más: https://www.elcaminorubi.com/el-blog/tag/conoescritura/

26. Elena Álvarez Mellado da buenos ejemplos aquí: https://www.eldiario.es/zonacritica/Teoria-marica-insulto-bandera_6_626847343.html

Proponemos también como ejercicio acostumbrarse a visualizar imágenes abstractas a través de la lengua. Ir viendo, ir poniendo la mirada en los huecos que deja el molde de las palabras. Por ejemplo, si de una profesora que nos ha suspendido decimos «qué puta la tía», podemos ver que una emoción (legítima, como todas), que sería el enfado, «porque una persona me ha decepcionado o no ha cubierto mis necesidades de reconocimiento», encuentra como forma socialmente aceptada de expresarse la desvalorización inmediata de esa persona. Es decir, estaríamos aceptando como corriente (y contribuyendo a que lo sea) la destructividad en lugar del civismo, la comunicación, el empoderamiento para la construcción común de lo comunitario, que pasa por cuestionar las estructuras (quizás es que el problema es el examen, y el hecho de que a nadie le importase lo cansada que yo estaba ese día, por ejemplo). Una forma viable dentro de mi lengua/cultura que me permite destruir a esa persona según las categorías de que forma parte (aquí, reina el sambenito de *mujer*) es empujándola fuera de la norma de la respetabilidad. Si no eres respetable, eres *puta*. ¿Qué nos dice esto? Que los espacios sociales que las mujeres tenemos para poder ser leídas, para poder existir, siguen siendo el binomio virgen/puta del clasicismo grecorromano, tan amablemente conservado y expandido por obra y gracia del proyecto europeo capitalista colonial.

Si pensamos a menudo en lo que vamos diciendo y oyendo, veremos que, a menudo, y gracias a la lengua, el vínculo interpersonal, que necesitamos para vivir, que nos da seguridad y nos saca del caos, es sustituido por el abismo del miedo que lleva a relato cerrado (nacionalista, por ejemplo, o racista) que lleva a algún

Poder tomando las riendas de nuestra vida. Ahí están los medios de desinformación y las redes sociales electrónicas abanderando la cruzada para que rellenemos nuestra hambre de vínculo con su comida basura de relatos de terror. Dicho de otra forma, el arraigo es sustituido por el símbolo identitario.

El contacto social genuino y que es paso previo al vínculo, al arraigo, es sustituido por la performance, el «buenos días, señora, cómo está usted, me alegro de verla» o el «hello, bitches!» según la generación y el momento. Son fórmulas tipificadas, que no son negativas en sí mismas, pero que es importante cuestionar y notar si estamos esperando respuesta al decir «qué tal», si nos alegramos en serio de ver a alguien y demás. Un paso más allá, podemos decir que la presencia auténtica queda sustituida por la posesión, el control: eres *mi* novia, ¿qué estabas haciendo ayer por la noche?, no me digas eso, no me esperaba esto de ti.

El límite saludable que necesitamos poner (por ejemplo, cuando algo nos enfada, como la profe de arriba), se ha sustituido por la agresión, la destrucción. Y aquí entran los insultos y lo muy interesante que es pensar cómo, cuándo, por qué y a quién insultamos, y qué mecanismos de poder hay ahí, y qué normas estamos sosteniendo a través de ellos.

Así, la relación (que co-constituye, que re-crea) es sustituida por la jerarquía, que no es sino la madre de todas las normas, donde se encuentran ahí arracimadas. La salud/autorregulación, como decíamos, es sustituida por el biopoder y la necropolítica. Y así hasta el infinito.

¿Lenguaje inclusivo, lenguaje no sexista o... hacia una lengua feminista?

En nuestras trayectorias feministas, seguramente hemos pasado por diferentes reacciones emocionales respecto a los cambios lingüísticos que el feminismo nos propone. Muchas que hoy somos acérrimas defensoras de operar cambios en la esfera sociocultural de lo simbólico (esa sopa de letras dentro de la cual nadamos, pececillos y tiburonas), antaño sufríamos de sarpullido solo de oír las duplicaciones en femenino, tan progres o semiprogres o seudoprogres.

Ahora sabemos más, se habla mucho más, pero la confusión sigue campando a sus anchas. ¿Se trata de cambiar el «lenguaje» para que sea «inclusivo»? ¿Pero incluir a *quién*, y en *que*? ¿Tal vez se trate más bien de extirparle a la lengua castellana las estructuras patriarcales, sexistas? ¿Y si lo expresamos en positivo, «hacia una lengua feminista»? ¿Cómo plantearlo bien para no espantar? ¿Qué expresión es más adecuada, respetuosa, y al mismo tiempo convincente para aliades tibies?

En su libro, la Especialista en Igualdad María Martín[27] te demuestra cómo la RAE, institución sufragada por el estado, está librando una oscura y violenta batalla misógina para frenar los avances en la lengua que el cambio social está naturalmente trayendo. Atrincherados en un castillo de arena de superioridad cultural y moral, un ejército de hombres burgueses adultos y blancos está agarrándose al clavo

27. Ni por favor ni por favora, Catarata, 2019. Síguela también en @EVEfem, en sus campañas de concienciación para liberarnos de la opresión lingüística.

ardiendo de la supuesta naturalidad del privilegio masculino en la lengua (según arguyen) y en la sociedad (según son ellos mismos muestra). Es fácil desmontarles el chiringuito hasta con un croquis.

La violencia patriarcal se ejerce de muchos modos sobre los seres y entornos. Uno de ellos es la violencia de género, la que se debe a la diferencia de poder que el grupo conocido como «los hombres» (u otras personas que se encuentran en posición de privilegio) ejerce sobre el grupo conocido como «las mujeres[28]» (u otros cuerpos vulnerabilizados) para asegurarse su subordinación. Dentro de la violencia de género, hay diversos tipos, como la corporal, psicológica, económica, obstétrica… y la simbólica.

La violencia simbólica[29] es el conjunto de prácticas que en el plano de la comunicación y de la construcción interpersonal y social de sentido, reproducen y perpetúan relaciones de dominación. Se efectúa a través, por ejemplo, de la estereotipación de grupos sociales, de la naturalización de conceptos y valores que reducen su acceso al poder, de su invisibilización. En la práctica, la violencia simbólica contra los grupos minorizados prolifera en los productos culturales de las sociedades patriarcales: refranes, juegos, tradiciones, cuentos y leyendas, películas, medios de comunicación,

28. Brigitte Vasallo les pone una © para distinguir el grupo social, determinado por la asignación de la Clínica a partir de los genitales estereotipados y que sería "cómo somos leídas", frente a identidades en la trinchera u otros relatos de lo genérico.

29. *https://afrofeminas.com/2016/08/26/5-ejemplos-de-violencia-simbolica/; https://www.youtube.com/watch?v=ptffJAbW8ac*

etc. Una forma de violencia simbólica es la violencia mediática que se da en las pantallas y prensa en cuanto, por ejemplo, a la normativización de los cuerpos de las mujeres y jóvenes. Otra forma es la violencia lingüística, que no por ser masiva y haber hecho que todas incurramos en ella en algún momento, deja de ser violencia.

Es violento sostener que «los niños» debe valer para los niños y las niñas, mientras que «las niñas» solo puede referirse a ellas. Son ruedas de molino. Es el androcentrismo incorporado a las culturas y códigos patriarcales, que ha hecho que naturalicemos (todas las personas) que es válido que el «hombre», además de serlo, también sea «el ser humano neutro». Esto es violento porque sabemos, gracias al feminismo, que el patriarcado occidental no se basa en dualismos equitativos, sino en el pensamiento binario, en las jerarquías: para el pensamiento patriarcal que habitamos y nos habita, hombre es mejor que mujer[30], blanco es mejor que negro, mente es mejor que cuerpo, delgado es mejor que gordo, y así un largo, largo etcétera. Las discusiones sobre lengua y cambio social deben tenerse siempre en relación al contexto general de significados culturales.

El lenguaje «normal», que no natural ni deseable, transmite una forma patriarcal de ver la vida, una mentalidad ya obsoleta en que los seres humanos estaban muy divididos por su sexo/gé-

30. https://playamedusablog.wordpress.com/2017/12/31/la-coraza-y-el-corse/

nero y los hombres dominaban el espacio público, del que las mujeres estábamos ausentes. Ahora, el espacio público también es nuestro, y aunque nos encontremos muy lejos de la justicia social en el terreno del género, ya no tiene sentido seguir dividiendo tanto. Y la invisibilización de lo femenino bajo el ala del androcentrismo supuestamente, de neutralidad, no puede ser sostenida por más tiempo[31].

Para evitar «los niños» cuando nos referimos a «varias niñas y niños, y posiblemente algune niñe, fíjate en todo lo que podemos usar. Son mecanismos de la propia lengua, que no la *rompen* ni la *corrompen*, sino que la desarrollan dentro de sus propias posibilidades (algo que las lenguas vivas hacen todo el rato en otros puntos). Pero como lógica interna de la lengua y la sanción o beneplácito de la RAE no van en muchos casos de la mano, marcamos con un asterisco las opciones que van en contra de los preceptos de la realísima (pese a que todas sean viables según los mimbres internos del castellano).

Las niñas	Las criaturas	Las personitas
*Les niñes	La chiquillería	El alumnado
Las niñas y niños	Las peques	

Solo por escrito:

Las niñas/os	*Ls niñs	*Lxs niñxs	*L@s niñ@s

31. Este artículo es una muy buena lectura: https://elgatoylacaja.com.ar/la-lengua-degenerada/

En resumen, te hemos estado mostrando muchas posibilidades para cuestionar la lengua violenta y dicotómica del patriarcado que un HE disfrazado con bata y zapatillas nos ha enseñado desde la cuna. Creemos que la respuesta está clara: estamos yendo hacia una lengua otra que nos nombre a todas, que no deje a nadie fuera ni apriete ni haga daño como la gomilla de las bragas. Para ello, pasamos a proponerte tres grupos de actividades: primero, volvemos al cuerpo; después, pasamos a los doce pasos propuestos para sacarnos al odio patriarcal de entre los pliegues de la lengua y, al final, te adjuntamos una lista de posibles actividades de relenguación feminista para que lo petes en tu entorno con tu lengua nueva.

Ejercicios de extracción del odio patriarcal de entre tus carnes

El escáner y las historias alternativas

a) Escanea tu cuerpo, de abajo arriba. Detecta todo lo que en él «no debería ser como es». Escribe en un papel, en dos columnas, cada parte equivocada y su atributo. Por ejemplo: muslos -gordos; tetas - caídas. Ahora, céntrate solo en la columna de los adjetivos. Dales una serie de sinónimos o adjetivos análogos: gordo-> blando, grande, fofo... Ahora, busca nuevos sustantivos para esos adjetivos: moflete blando, corazón grande, bebé gordo... ¿Qué cambia?

b.En su curso en línea The body is not an apology[32], Sonya Renée Taylor cuenta que una amiga suya con mucho pelo en la espalda había creado una fábula para explicar(se) el porqué. Tenía que ver con unas alas de ángel que había perdido y cuyo recuerdo había quedado en forma de vellosidad. ¿Te animas a secundarla? ¿Qué parte de tu cuerpo no normativa podrías renombrar, relatar, desde la leyenda? ¡Enorme dosis de ternura para tu cuerpo!

Más placer, más

Escanea tu cuerpo y escribe o representa con un dibujo (tal vez sobre una silueta de tu cuerpo que hayas previamente dibujado): ¿Qué actividades te dan placer en cada parte? ¿Cómo puedes aumentarlas? Por ejemplo: plantas de los pies-> masajes; corvas-> estiramientos. Cada vez que mires o veas estas partes de tu cuerpo, piensa en qué te gusta que les pase, y cómo puedes hacer que suceda más a menudo.

Tal vez puedas hacer un acuerdo con una persona especial, que te va a dar más masajes,y a la que tú a cambio vas a... ¡La creatividad está servida!

32. https://thebodyisnotanapology.com/

Sácate al HE de la lengua en 12 sencillos pasos

Al enemigo lo llevamos dentro y se arrastra por nuestra conciencia para borrar sus huellas tras los hechos delictivos. En nuestros pensamientos, discursos y relaciones debemos darnos prisa para ir creando un espacio simbólico nuevo que no deje lugar a más violencia del HE. Es sí. Coge tu lengua y ponla en polvorosa. Salva tu mente de los riesgos del patriarcado de consentimiento. El idioma es el hábito conductual más estabilizado de todos, se vuelve paisaje, medio. Al hilar palabras, tiramos de hebras muy antiguas que rompen la base de terroríficas piñatas. Se transmiten mucho sexismo, homofobia, eurocentrismo, colonialismo… violencia, en fin, si no nos lavamos la boca o frotamos el boli antes de usarlo.

Para despotencializar esa violencia, tenemos que reventar la norma lingüística por todas partes con la certidumbre de estar generando espacios mentales de resistencia que florecen en la comunicación con otras gentes. —Nota: esto se puede realizar tanto desde la prerrogativa de la persona privilegiada por su educación (en este caso debería ser obligatorio) como de forma más espontánea desde un lugar de conocimiento no explícito del código.

Acciones para despatriarcalizar la lengua, desactivar las violencias machistas en potencia que contiene, limpiarla y darle el esplendor de otro mundo posible, otras relaciones de y con el género

1. Los recursos de borrado del yo, como *es bien sabido que..., todos sabemos que..., indudablemente...* sacralizan lugares de enunciación

privilegiados sin dejar huella. Siempre da cuenta de tu posición, **di quién eres**, dónde estás y cuestiona tu sillón y tu cuarto y tus cuartillas.
Ejemplo: *Como activistas feministas blancas sudeuropeas de clase media, nuestra opinión es que debemos reconsiderar cómo usamos las herramientas del amo, porque tenemos muchas en nuestro haber.*

2. **Piensa en los géneros** tanto en lo morfológico como en su construcción semántica, revuelve y deconstruye a placer. Todxs l@s opcionas/os son válidas para expresarte, que no te pontifique nadie sobre esto, sea quien sea, tu lengua es tuya, como tu mensaje. Y las peleas sobre el lenguaje inclusivo son una lija voraz…
3. Dale caña a los **sustantivos genéricos** que no excluyen.
Ejemplos: *vecindario, pueblo, ciudadanía, alumnado, profesorado, humanidad, personas, gente...*
4. Las **mayúsculas** son diacríticos de importancia, de privilegio, de unicidad. ¿Dónde las pones? ¿De dónde las quitas?
Ejemplo: *Vivamos una Vida sin rey, dios ni nación que valga. Todas unidas protegiendo lo Común, la Alegría.*
5. **Jubila** las palabras inoculadas de odio machista. Ni *verdulera,* ni *arpía,* ni *frígida* ni *zorra...* Pero tampoco *mujeriego* ni *caballerosidad.*
Ejemplo: *Aquel tipo que iba con la señora que hablaba muy alto me abrió la puerta al pasar para mirarme el culo, qué desgraciado*
6. Vigila las **frases hechas** y otras perlas del idioma. No tiras de la cuerda en el mismo sentido diciendo o follamos todos o la puta al río que…
Ejemplo:*...a rey muerto... rey muerto.*
7. **Mesticea**. Insemina tu lengua con semillas llegadas de otros puertos, hazla crecer.

Ejemplo: *¡Estoy de un* lletraferida[33] *hoy que no me aguanto!*

8. **Crea**. Crea libre.
   Ejemplo: *Esta chica siempre ha sido una revientacosturas, no hay braga ni ley que le valga.*
9. Reivindica y exprime tus **turnos de habla**, no te disculpes tanto. De *perdonad por esta chapa que os he soltado,* a
   Ejemplo:*...espero que os haya gustado y hayáis disfrutado tanto como yo*
10. Inyéctale **alegría** a tu lengua. No es lo mismo emanar miedo, pereza, cuesta, vale, compro, tele, problema, adelgazar…que
    Ejemplo: *...gozo, todas, colectiva, verbena, cooperar, cuerpa, gusto, placer, vida...*
11. Sant Jordi, la Feria del libro, las lecturas veraniegas… plantéate este año sumergirte en letras que no vengan desde la posición de poder. **Lee discursos de mujeres.**
    Ejemplo: *Yo esta primavera me merendaré a Gornick, Irene Vallejo, Lispector y a la tal Bernardine Evaristo*
12. Habla el cuerpo. Trabaja la **escritura encarnada**: pon la lengua a sudar, llora lágrimas conjugadas, declina estornudos, moja la pluma en la sangre menstrual y/o menstrúa tinta. Reivindica tu ración de espacio físico y discursivo en lo social desde tu cuerpo y su exultante belleza, sea como este sea.
    Ejemplo: *(este lo rellenas tú)* _____

    _____

33. Palabra catalana que quiere decir «letraherida», es decir, 'haber sido herida de amor por la literatura, por las palabras'.

Propuestas para tu creación propia

Un texto es un discurso hilado con lengua, puede ser oral o escrito, preparado durante semanas o improvisado. A veces está la lengua sola, pero a veces lo acompañan más lenguajes, como la imagen (foto, dibujo abstracto, ilustración), el sonido, el diseño gráfico… A veces va en una servilleta de papel, a veces en vídeo, en audio, en prezzi, susurrado en un oído. A veces sale de un solo cuerpo, aunque siempre incluirá los reflujos que a este le han dejado otros cuerpos, otros discursos. En otras ocasiones, la autoría es directamente múltiple y el texto es un auténtico tejido rítmico de voces y relaciones en la formación de un sujeto colectivo.

Pero en todos los casos, el texto tiene impacto en quien lo recibe, y produce lengua nueva, que es realidad nueva, que es cuerpo nuevo. En el cuadro de abajo, te mostramos una serie de propuestas textuales en que practicar nuestras sugerencias de relenguación para cambiar el mundo. Un texto es un viaje misterioso en que nunca se sabe ni lo que lleva una de equipaje al iniciarlo, ni lo que se trae una de recuerdo al culminarlo. Para acometerlo, puedes partir desde lo que ya conoces como «tu identidad» o inventarte una autoría nueva desde la que ser otra(s) persona(s).

Desnúdate la lengua y frótatela para darle calor y vida, fluye como una criatura desnuda en el arroyo y ¡a crear!

Ideas para crear otros textos

Textos del ámbito privado	Textos del ámbito público
Diario o bitácora personal para tus navegaciones mundanas	*Discurso académico*
Sms o similar para ti misma, tu compa, tu novie, tu ex, tu madre, hermana, etc.	Texto argumentativo sobre algo que debe ser transformado. ¿A dónde puedes enviarlo para que sea escuchado?
Carta o email para una de las personas de arriba. ¡Hay miles de soportes posibles!	Ensayo feminista[34] sobre algún tema que duela, que rasgue
Nota puesta en la nevera, en el descansillo...	Glosario de definiciones de términos de uso corriente pero que tal vez sean más peliagudos de definir de lo que aparentan. Ejemplos: humana, amor, nutrición. Hecho en grupo, este ejercicio libera una energía muy especial.
Oración[35], plegaria, ablución[36]	Comentario al texto de una escritora o periodista. ¿Se lo puedes enviar?

34. *https://playamedusablog.wordpress.com/2018/04/12/brujesas-y-princesujas/*
35. *https://playamedusablog.wordpress.com/2018/07/28/oracion-por-un-cuerpo/*
36. *https://playamedusablog.wordpress.com/2019/06/11/ablucion/*

Poema: prosa poética, caligrama, acróstico...	*Artefactos*
Diálogo entre dos o más personas (tal vez en forma de cómic) sobre una escena de la vida cotidiana	Acta de bautismo (feminista), de matrimonio (¿con el cuerpo propio?), de defunción (¿de la lengua patriarcal?)
Conjuro, hechizo, encantamiento, ritual...	Contrato de trabajo, de arrendamiento, de compra...
Listas y constelaciones. No solo las hay de obligaciones y compras, sino también de deseos, de personas amadas o admiradas, de los dones que una tiene, etc.	Manual de instrucciones[37]
Horario o página de la agenda, pero en plan ficticio, qué quisieras que floreciera en la tierra de tu tiempo. Inventario de libros o pertenencias	Entrevista (improbable) a ti misma[38], o a cualquier otra persona

37. *https://playamedusablog.wordpress.com/2019/07/17/manual-de-usuarias/*
38. *https://playamedusablog.wordpress.com/2018/10/31/la-entrevista/*

Relato de un viaje (de cualquier tipo)	Panfleto, folleto, invitación política
Relatos de historias que han sucedido o relaciones que has tenido, dándoles un final (o un principio) diferente al que (crees que) tuvieron	Inventario de elementos de un espacio, un centro, una ciudad. ¿Qué le falta y qué le sobra?
Receta (más o menos realista) de *algo* que quisieras cocinar para alimentar a tu cuerpo o al colectivo. ¿Qué ingredientes necesitarás y en qué cantidades?	Carné de identidad[39]
	Power point para una conferencia
Escrituras del cuerpo	Nota puesta en una farola, un tablón de anuncios...
Mantra/letanía corporal	Grafiti

39. *https://playamedusablog.wordpress.com/2018/05/04/carne-de-desidentidad/*
40. *https://playamedusablog.wordpress.com/2019/07/18/ritual/*
41. *https://playamedusablog.wordpress.com/2017/08/21/dolor-explicado/*
42. *http://www.proyecto-kahlo.com/2017/06/autocorpobiografia-resumida/*
43. *https://playamedusablog.wordpress.com/2019/01/20/relato-ovulatorio/*

Descripción sensorial detallada de una experiencia[40]	Perfil en una red social
Relato de una experiencia corporal, por ejemplo el dolor[41], el sexo, la soledad, etc.	
Biografía corporal[42]	
Escritura libre fluyendo con las diversas fases del ciclo menstrual: ovulatoria[43], premenstrual, menstrual, preovulatoria Oda al cuerpo, a su belleza y su presencia soberana, al espacio que ocupa en la tierra	

7. Utopías como faros

«¿Qué mundos tengo dentro del alma que hace tiempo vengo pidiendo medios para volar?»

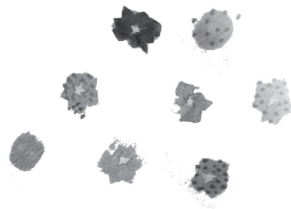
ALFONSINA STORNI

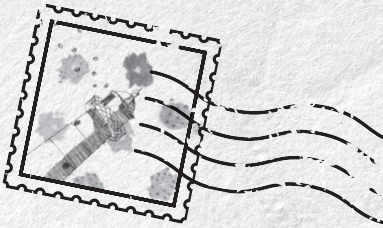
«No te olvides que tal vez... eres el faro en la tempestad de alguien»

ANÓNIMA

«La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar»

EDUARDO GALEANO





El golpe seco de la revelación lingüística nos hizo trastabillar, caernos de culo. Una luna amarillenta de queratina pinchó a la compañera en el trasero con sus cuernos afilados. Dio un respingo. Me reí. Colleja. Qué nervios. Había llegado la hora de espabilar. Pero qué colosal vértigo, oh, el de aquel momento. Asísteme, Musa, en mi intento de describirlo. Sentíamos simultáneamente una estampida de emociones distintas pero, a la vez, nos atravesaba y poseía la paz inmensa del Silencio, esa diosecilla menor que yace tumbada como una doncella perezosa a lo largo de nuestra lengua, a la que no solemos prestar tributo. La diosa Silencio había crecido ya hasta llenarnos la piel por dentro de una sensación de acorchamiento, de bienestar flotante, eterno, no amenazado por el cuchillo de la temporalidad. Se trataba de una gran certeza, alta, ancha, sólida y penetrante como si un gran navío anterior al tiempo empujara la vía láctea desde fuera de su pellejo, tratando de entrar en ella, de salir de otro lugar. De nacer a nosotras. De nacernos como algo ajeno a la vez que nos paría.

Se hizo una oscuridad profunda, que nos emanaba de dentro afuera. Una oscuridad cálida, uterina, como de terciopelo redivivo, como de piel de pequeño mamífero durmiendo plácido. Comprendimos maravilladas que éramos nosotras mismas

oscureciendo los espacios y objetos tal y como antes los habíamos iluminado. Ni siquiera alcanzábamos las manos para palparnos y encontrarnos. No nos veíamos, ni nos oíamos, pero nos sabíamos ahí, no temíamos. Nos sabíamos muñecas rusas todas de algodón, que no llevan huesos; la una dentro de la otra, dentro de la una, la una otra, la otra una. Éramos la misma cosa, lo mismo que el gran cosmos infinito, hijas del cosmos, pero también preñadas por y de él.

¿Qué se ve en un espejo que se mira en otro espejo?[1] ¿Qué secreto aguarda temblando al final de la espiral? ¿Qué me diría la última de mis abuelas, si la buscara siguiendo la cadena de úteros que me precede, al encontrármela frente a frente? ¿La entendería? ¿Quién piensa la mente que piensa que hay una mente que la piensa? ¿Cuál es la materia original con la que pensamos y materializamos los relatos? ¿Qué historias hacen mundos, qué mundos hacen historias?[2]

1. La historia interminable. Michael Ende. Alfaguara juvenil, Madrid, 2014.

2. Basado en "It matters what matters we use to think other matters with; it matters what stories we tell to tell other stories with; it matters what knots knot knots, what thoughts think thoughts, what descriptions describe descriptions, what ties tie ties. It matters what stories make worlds, what worlds make stories."
Donna Haraway, Staying with the trouble. Making kin in the Chthulucene. Duke university press books, 2016. (En castellano: Seguir con el problema. Generar parentesco en el Chthuluceno. Consonni, 2019.)

Utopías como faros

Si has leído hasta aquí, te felicitamos de Coñazón[1]. Sabemos que lo que hemos presentado en toda la primera parte del libro, es sencillamente catastrófico, nada alentador. Un cúmulo de circunstancias funestas, capas de hierro y dolor que quizá hayas identificado en ti. (La medicina de la consciencia irá gestando su lenta labor). Nuestra misión y objetivo, como te decíamos al principio, era ese. Desentramar el ovillo, poner luz en aquello que (no por culpa del azar) permanece invisible, ver qué partes de toda esa cosa escandalosa están habitando en ti, en nosotras, en compañeras de lucha y de cotidianidades. Señalar con el dedo a los andamios de las construcciones que nos separan y nos rasgan, revolvernos con los ojos abiertos ante el hierro que atenaza la potente vitalidad de nuestras piernas.

Listo, hemos presentado el problema. ¿Fin? Y ahora… ¿y ahora qué?

1. Véase 'Coñazón' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

Estos faros nuestros que queremos que también sean tuyos

Con lo que viene a continuación, nos proponemos desmontar hueso a hueso el esqueleto del HE, sacarlo de la sala como si de la reproducción de un inmenso diplodocus se tratara. Queremos hacer el viaje vertical de lo abstracto a lo concreto, proponiéndote prácticas cotidianas, ejercicios de reflexión y acción que te ayuden a atisbar dónde estás y hacia dónde quieres ir. Son los faros que nosotras hemos vislumbrado en el camino. Algunos ya forman parte de nuestras prácticas cotidianas y otros, aún experimentos que vamos poco a poco testando e integrando en nuestras rutinas. Hay un mundo nuevo de acciones y hábitos por inventar. Están doblando las campanas, ¿las oyes? Es el momento de comenzar a tratarnos con toda la ternura que nos merecemos.

Seguro que tú navegas hacia otros faros que te mantienen a flote. Y será desde los faros de todas (poniéndolos además en relación) desde donde acabemos con este sistema que nos tiene apresadas en charcos pantanosos. Queremos que el Homo Economicus saque sus sucias manos de ti, de nosotras, de todxs los cuerpos vulnerables y somos conscientes de que no va a ocurrir de la noche a la mañana...

Será un proceso

Un proceso en las fibras individuales que, al mismo tiempo, es colectivo, porque somos tejido social y como una hebra que cruza, vertical, primero, y después horizontal, a todas las otras hebras de la trama, afectamos ¡mucho! al resto de seres. Este es un camino en el que tus prácticas, revisiones, reflexiones y vivencias en esas realidades más tiernas que se irán desple-

gando desde ti, serán inspiración y nutrirán otras cuerpas. Y con esto no decimos que debas hacer nada que no hayas hecho hasta ahora, porque incluso sin saberlo, somos y nos creamos en relación y sostenemos las realidades de las otras. Te invitamos a traer esto a la conciencia y a nutrir desde ahí a tu(s) amiga(s) cómplice(s), a esa vecina con la que siempre te paras a hablar un rato, a alguna persona de tu familia (ya sea de sangre o elegida), a una confidente. Consideramos que tan importante es el proceso individual de cada una en ver *eso* que escuece, como la obra colectiva de trazar surcos y puentes para que la cura podamos hacerla acompañadas. Ponerse una tirita a una misma en determinados sitios resulta imposible, nos hace falta la otra para que nos la ponga. A veces, sí alcanzamos, y está bien así. Quizá quieras que una cicatriz determinada siga latiendo oscura en el abismo de la ausencia de palabras, y también está bien así, has de saberlo.

Además, como en otros procesos (y todo lo que es humano lo es) este también tendrá sus tiempos, espacios y bagajes propios. Somos diversidad y, por tanto, habrá tantos caminos para desmontar al Homo Economicus como personas hay en el mundo. Tu historia, tus remiendos, tus parches y tus relatos son tuyos y, en gran parte, (¿nos atrevemos a decir que casi en total?) son una construcción de este proyecto macabro que te hemos mostrado en la primera parte del libro. Procura no juzgarte, recuerda que cada vez que lo haces vuelves a dejarle al HE que hable, y seguro que, a estas alturas, ya estás muy cansada de escucharle.

Ten esto presente en cuanto pases esta página y hasta el final de tus días:
TENTE PACIENCIA, ERES LO MÁS IMPORTANTE QUE TIENES

¡Basta de preámbulos y vamos al lío, que tenemos mucha tela por cortar y muchas sucias manos que sacar de nuestras lustrosas carnes!

8. Ejercicios para salir de Patrix... y crear realidades más tiernas con nuestras propias manos

«Soy una criatura emocional. Las cosas no me llegan como teorías intelectuales o ideas duras. Pulsan a través de mis órganos y piernas y queman mis orejas».

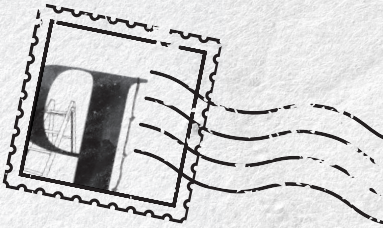
EVE ENSLER

«La capacidad creativa requiere el impacto de emociones fuertes, dulces y amargas a la vez, unidas a un estado de serenidad»

MAGDA SZABÓ

«No desmontaremos la casa del amo con las herramientas del amo».

AUDRE LORDE



Somos dos viajeras interestelares que hace siglos, tal vez; tal vez, ahora mismo, salimos de Isla Ternura en una misión sagrada para salvar nuestra tierra de la desolación, la Nada. Pero en este momento sabemos que somos también el viaje y el espacio que recorremos, puesto que somos el deseo que da la chispa de la que nace el movimiento, así como la mirada que hace posible la visión.

Somos, entonces, la sensual Tierra verdiazul a la que llegamos y donde nos dimos de bruces con un tenebroso iceberg que la tiene secuestrada entre sus garras de monstruo mitológico. Somos las herramientas con que quisimos salvarnos y salvar la Tierra del aliento mortal de fuego y güisqui del hombre económico encaramado a ella, triste rey con fétida cohorte, sangriento y coronado de vísceras y despojos. Somos la revelación que nos amasó la carne haciéndonos comprender que hace falta una nueva matriz de palabra, un nuevo calor que anime lenguas, para permitirnos decir-parir la realidad que deseamos, que nos palpita, habitar. El deseo profundo que nos mueve es el de vivir y que se viva en soberanía y ecología plenas, y para eso, para poder vivir, hace falta que «vivir» ya no nombre la vida, porque «vivir», «la vida» y los otros millones de palabras que inconscientemente reproducimos y empoderamos, adelgazando, ya no sirven, nos las ha dinamitado con sus manejos ruines el rey de muertes y desgarros.

La poesía nos salvará, porque ella es piedra y jabón que lava los lenguajes ensuciados. Nos salvará la mirada que se vuelve adentro y no teme ver. Nos salvarán las manos hacendosas que crean y tejen y cocinan y buscan y acarician y consuelan y danreciben. Nos salvarán los cinco sentidos, o los siete, nos salvará estar presentes y abiertas a ellos para recibir con inocencia y fe el tesoro que nos revelan. Nos salvará la risa infantil, el bosque, los cuentos, el clítoris hinchado de las brujas, el calcetín de lana maternal, la ortiga. Nos salvará Venus, nos salvarán Mercurio y Marte y ejércitos de hormiguitas luminosas. Despedir y acoger nos salvará. Respirar otros alientos, olernos los pedos. Desearnos unas a otras como fieras. La piel, los chakras, la literalidad de los fluidos que quedan en las bragas. Faros, libros, la profecía del pan con aceite nos salvarán. Nos salvarán las otras. Ellas sí que nos salvarán. Me salvarás tú. Grábatelo a fuego en esa cadera rumbosa que bascula al ritmo de mis propios pasos.

Ejercicios para salir de Patrix... y crear realidades más tiernas con nuestras propias manos

Antes de empezar con la práctica (que necesitamos para hacer Cuerpa las teorías, para que el cuerpo genere nuevos tejidos, células nuevas desintoxicadas de HE), es imprescindible que leas este manual de instrucciones, es el Faro que te guiará en este viaje para llegar al buen puerto de la ternura.

Tenlo presente todo el tiempo.

Manual de instrucciones para realizar estos ejercicios

«No más juicios sobre dónde estoy, estoy aquí por construcción sociocultural y puedo dar pasos hacia otras tierras»
Utilizar estos ejercicios-prácticas como guías para continuar caminando hacia donde quiero ir.

1. Brújula: Aquí tienes esta Brújula de la Ternura[1] que siempre marcará un norte: TÚ, tu centro. Para no perderte de vista, ten presentes estas tres premisas:

- Yo[2] soy lo más importante[3]
- No haré nada que no quiera hacer
- No dejaré de hacer nada que quiera hacer.

2. Mirada: Todo lo que leerás a continuación son experimentos, con ninguno de ellos buscamos un resultado concreto; no hay respuestas (c)erradas. Recuerda tener siempre presente e invocar la mirada de la niña-curiosa que fuiste y que aún sabe cómo mirar(te) limpio.

3. Faro: Todo lo que te presentamos son herramientas para crear ficciones más tiernas que pueden acompañarte a caminar hacia donde quieras ir. Utilízalas como tal y no permitas que ningún juicio egoico te increpe que tu lugar actual es incorrecto.
ESPACIO: Consideramos que para la realización de la mayoría de estas prácticas necesitarás estar tranquilamente en tu habitación-espacio propio. ¿Lo tienes o puedes conseguirlo, aunque

1. Idea original del sexólogo y miembro de Naizen (antes, Chrysallis Euskal Herria), Aingeru Mayor. La definición de ternura según el sexólogo Carlos Menéndez es esta: "la capacidad de ser importante para ti, porque tú eres importante para mi".

2. Este "yo" no es ego, es el cuerpo, la encarnación de una personalidad que es individua,l pero también está filtrada y es cocreadora de relaciones y de seres colectivos.

3. Cuando decimos "yo" queremos hacer alusión a esa esencia que por medio de estas páginas queremos reconquistar. El "yo" puede ser entendido como la construcción egoica, nosotras es justo eso lo que pretendemos desmontar.

sea momentáneo? Quizá este sea un buen momento para pensar en tu covacha propia, qué hay en ella, qué necesitas que haya, o por qué no la tienes, qué te limita, cómo podría ser reivindicada, materializada.

4. Tiempo(s): La realización de estos ejercicios requiere de un tiempo determinado, esperamos que consideres la importancia de tomarte el tiempo que TÚ necesites en cada uno. Sumergirse en una misma es una viaje para toda la vida, por lo que deseamos que la paciencia infinita (hacia ti misma) te acompañe en esta aventura.

5. TÚ, tu Cuerpa y las Otras: Sin ti, sin toda tú, esto no será más que un montón de letras una detrás de la otra. Es imprescindible que encarnes, materialices, hagas cuerpo, acuerpes cada una de estas propuestas. Recuerda que cada una tenemos un contexto propio, un bagaje con nuestra historia y relatos, unos límites a trabajar más o menos, unas potencias a considerar y elaborar y una cuerpa diversa, por lo que puede ser que algo te sirva a ti pero a otra no. Y está bien así.

6. Construcción vs Destrucción: Cada uno de estos ejercicios está planteado para realizar un proceso de de-construcción, no de destrucción. Considéralo si con alguna de las propuestas no te sientes cómoda, porque en ningún momento la idea es hacernos más daño ni integrar nuevos HE, normas y corazas en nuestras realidades. Si tienes duda sobre este punto, por favor, regresa al número 1 y observa si tu brújula indica la dirección a la que quieres ir.

Estructura de los ejercicios y dinámicas

En los apartados que encontrarás a continuación tienes los ejercicios-prácticas que hemos creado al hilo de los epígrafes del capítulo 5: *Quita tus sucias manos*. Dentro de cada apartado hay tres niveles que dan una estructura y profundidad a nuestra propuesta:

1. Ejercicios de escritura y reflexión

Aquí encontrarás preguntas-llave para que puedas ir cuestionando en tus carnes el marco teórico que te hemos propuesto y abras así esas puertas desde ti y hacia ti misma y tu experiencia de Vida. Abrimos posibilidades para escribir estas respuestas: acomételas desde la escritura automática (ir escribiendo justo eso que te nace-late sin pensarlo, releerlo ni corregirlo) o creando una escritura más pensada, es decir, generando una reflexión activa, consciente, estructurada. ¡Las dos son perfectas y te recomendamos que pruebes ambas!

2. Dinámicas

Dinámicas con las que poder hacer cuerpo lo teorizado en el primer nivel.

3. Prácticas y accciones

Prácticas y acciones con las que poder modificar/reforzar/transformar todo lo visto anteriormente e ir así ir integrando en tu día a día nuevas formas de funcionar y de plantearte la Vida.

Para ampliar las propuestas: También, al final de cada capítulo encontrarás un recuadro titulado «Para ampliar las propuestas», en el que te compartimos recursos (libros, artículos, vídeos y proyectos) que son puentes para seguir indagando y escarbando en todo esto. Te recomendamos que realices los ejercicios en orden, ya que creemos que esta es la forma de poner «un pie detrás del otro». Aunque, por supuesto, el juego libre es la primera premisa para este viaje, por lo que también puedes abrir el libro por cualquiera de los capítulos y realizar el ejercicio que tu dedo mágicamente indique.

Antes de comenzar...

Antes de ponerse a la labor, hay que preparar la herramienta. Por eso, te proponemos que para evitar la inercia de ponerte a hacer los ejercicios desde la cabeza solo, te plantees hacer un calentamiento previo que se podría llamar «volver a la cuerpa». Para estar segura que es desde tu carne desde donde estás accionando, te proponemos, antes de cada sesión, dar uno o varios de los siguientes pasos preliminares:

Comenzamos el descenso: Conecta conscientemente con los cinco sentidos, o con los cuatro elementos de la naturaleza. Concéntrate mucho en oler, escuchar, sentir por la piel, mirar y probar algo; hazlo como un ritual, como si fuera la primera vez. Puede ser la misma cosa u objetos/realidades naturales distintas. Otra opción es vincularte a los cuatro elementos. Siente en tu piel u observa el agua, su

densidad y temperatura; la tierra, qué habita en ella; el aire, qué le comunica a tu piel; el calor o el fuego, qué cambios opera en ti. Otra opción: medita.

Nos aproximamos a la pista: Evoca una a una las últimas emociones fuertes que has sentido. Empieza por la sorpresa, el asco, la tristeza, la ira… acaba con la alegría, la conexión. ¿Dónde has sentido cada una? ¿En qué parte del cuerpo estaban?

Tomamos tierra: Siéntate y siéntete un momento. Sin hacer nada, sin leer ni sostener el libro, sin tensión alguna en ningún músculo. Vigila sobre todo la cara, la barbilla, que toda tu hermosa cuerpa esté relajada. Cierra los ojos y respira con conciencia. Dándote cuenta de tu cuerpo. Contándote tu cuerpo, palmo a palmo. Háblate de cómo se siente tu cabeza, tu cara, tu cuello, hombros, etc. Así hasta llegar a las uñas de los pies. Recórrete por dentro y date imágenes llenas de sensualidad. ¿Qué ves? Carne que palpita, sangre que circula con ferocidad, catedrales óseas, cestos de fibra muscular. Puedes ayudarte acariciando, palpando cada área que estás imaginando. Al llegar a los pies, siente o imagina dos grandes raíces rojas que emanan de ellos y te conectan profundo con la tierra. Siente tu conexión con la tierra, deja que su luz creciente inunde tu útero, tu corazón, tu cráneo. Déjate estar, ser, en conexión, durante un rato lleno de paz y sabiduría. Después, abre los ojos poco a poco y toma conciencia de dónde estás, qué hay a tu alrededor, de qué estás llena. Tu cuerpo es tu vehículo y tu presente es tu carretera. Recuerda volver a menudo a ellos, para no perderte.

Celebración: ponte la música que más te haga vibrar, que mejor te

haga reconectar con el territorio de sensualidad que eres. Muévete, báilalo, sácalo para fuera, da(te)lo todo[4].

Aplauso: ¿Recuerdas ese roce, esa mirada? ¿El olor de aquella persona? ¿Cómo le queda la ropa? ¿Recuerdas ese defecto que tiene, que te vuelve tarumba? Deja que tus manos te lo recuerden. Un buen orgasmo te deja suave y receptiva, es una rápida y efectiva preparación para acuerparte y llenarte de hormonas felices que te acompañen durante los ejercicios que te proponemos.

¡Vamos allá! ¡Ahora sí que sí!

4. Para estos fines, a Belu le encanta ponerse The lion sleeps tonight, a Lucía "Je veux" de Zaz, a Enara le pone mucho el clásico “simply the best” de la Turner.

Ejercicios para salir de Patrix desde... ...nuestras cuerpas/mentes y nuestros procesos de salud/enfermedad

Como te contábamos en el capítulo 5, estamos desgarradas en nuestras diferentes dimensiones del ser por carabelas de colonos que en nuestros cuerpas-mentes llevan a que nuestros procesos de salud/enfermedad no nos pertenezcan. Te proponemos iniciar y nutrir procesos de autogestión de la salud y soberanía de los cuerpos.

1. Escritura y reflexión

- Coge el lápiz/teclado y ponte a escribir:
  - *Cuando estoy sana es porque... Entonces, necesito... y no quiero...*
  - *Cuando estoy enferma (de ...) es porque... Entonces, necesito... y no quiero...*
- Haz dos listas, una llamada *Lo que me proporciona salud* y otra *Lo que me enferma.* Incluye objetos, sustancias, actividades, personas. Ahora, piensa: ¿de qué formas concretas puedes obtener más de lo que te proporciona salud? ¿Y cómo hacer que haya menos en tu vida de lo que te enferma? Puedes usar los resultados de tu investigación para ponerte metas y objetivos en los próximos ciclos menstruales o lunares (Más sobre esto en el apartado sobre el ciclo).
- ¿Qué es para ti estar sana o estar «en salud»? ¿Tienes alguna enfermedad o ausencia de equilibrio recurrente? ¿Cuál es tu historia respecto a la dolencia? ¿Cual es tu historia transgeneracional (de tu familia de sangre) respecto al tema?

2. Dinámica para corporalizar

Dinámica del territorio-cuerpo o «Lo que las células saben»:

- Dibuja la silueta de tu cuerpo en un folio A3 (puedes coger también un rollo de mantel de papel y hacerlo a tamaño real; si no te apañas para dibujar tu silueta, pídele a alguien que te troquele en el papel).
- Primero, utiliza diferentes colores para marcar las zonas en que la energía transita satisfactoriamente, y aquellas en que no es así, donde padeces frecuentemente dolores, bloqueos o malestares. Usa el código cromático que más te inspire.
- Sobre las zonas de color, usa lápiz o boli de un tono que elijas para escribir (en palabras o iconos, símbolos) tus sentimientos, vivencias y todo aquello que sucede y consideres que tiene una presencia importante en tu cuerpo-territorio. Pueden ser marcas, actividades, sustancias en contacto con las zonas de tu cuerpo y un largo etcétera.
- Con otro color, inscribe palabras o símbolos que representen lo que le sucede a tu cuerpo pero no quieres que esté ahí: las injerencias visibles e invisibles. Pueden ser recuerdos de golpes, intervenciones químicas, quirúrgicas, marcas de la ropa que aprieta y otro largo etcétera. ¿Dónde están las diferentes vivencias que han traspasado tu cuerpo? ¿Hay alguna especialmente escondida? ¿Por qué?
- Al final, reflexiona: ¿Hay conquistas del statu quo[5] sobre tu cuerpo? ¿De otros cuerpos sobre el tuyo? ¿Dónde están y qué hacer con ellas? Si quieres, por ejemplo, devolverle a alguien un aprendizaje dañino,

5. El statu-quo (literalmente 'en el estado en que'); es el estado de cosas en un determinado momento en el área de la cultura, la economía o la política, por ejemplo.

un maltrato o alguna otra herencia indeseada, díselo, devuélveselo en voz alta como una forma de meditación.

- Recomendamos pegar el dibujo en la pared y continuar reflexionando acerca de ello durante los días o semanas siguientes. Hazlo mientras te ves, te tocas, sientes las distintas áreas de tu cuerpo. Quizá aparezcan recuerdos, historias y vivencias que no recordabas, añádelas al mapa.
- ¿Has investigado alguna vez sobre los chakras y sus áreas de influencia? Te recomendamos aprender un poco sobre formas otras de ver el cuerpo, de entenderlo y cuidarlo (recomendaciones, al final de este subcapítulo).

3. Prácticas para reforzar

Inyectarle conciencia a lo que nos metemos pa la cuerpa

Elige tres productos «sanitarios» y cosméticos e investiga sobre su composición. ¿Qué beneficios y efectos en general tiene en tu cuerpo cada uno de los ingredientes? ¿Qué beneficios y efectos tiene en el cuerpo social y ecológico de la tierra la producción de este artículo? (Piensa en el paquete, la distribución, etc.). ¿Hay partes del producto que están ahí solo para contribuir a su venta (conservantes, colorantes, envases llamativos, etc.)? ¿Por qué lo compras y lo usas? ¿Se trata de una compra nociva[6] o que te hace sentir bien? Si crees

6. Según la conceptualización de Sonya Renée Taylor, de The body is not an apology, en su formación *Ten tools to Radical Self Love*. Ella distingue entre las cosas que compramos y realmente nos hacen sentirnos mejor (*beneficial buying*) y aquellas que compramos *porque* representan algo que queremos ser pero no traen beneficio real a nuestra vida (*detrimental buying*).

que los beneficios que proporciona no compensan sus desventajas, busca alternativas. ¿Se puede vivir sin champú? ¿Sin aspirinas? ¿Sin tampones? Encuentras montones de propuestas en la red para encontrar o incluso elaborar otras alternativas.

Conviértete en autoetnóloga

Elige una actividad y decídete a observar (e idealmente registrar) las reacciones del cuerpo detalladamente. Por ejemplo, antes/durante/después de ingerir un alimento o bebida, mientras trabajas en algo mecánico o das de mamar. Logra crear una burbuja de silencio, quietud. Que no penetre ningún estímulo exterior. Entonces, pregunta: Cuerpa ¿qué me dices? Escúchala con devota atención.

La autorregulación en marcha

¿Qué necesita una criatura para estar bien, a gusto? Observa a un/a niña/o[7] de pocos años (o si no, a un gatillo u otro animal) durante unas buenas horas, continuas o a trompicones, y anota qué pide, qué hace, qué consigue, a qué dirige sus esfuerzos. Si tradujeras esas actividades a tu cuerpa adulta, ¿en qué se transforman? ¿Te animas a probar? Date unas horas para hacer exactamente lo mismo que tu sujeto de observación. ¿Cómo te sientes? Haz una lluvia de palabras sobre la experiencia. ¿Quieres «más de» algo de eso en tu vida cotidiana? ¿Cómo vas a introducirlo?

7. En algunos casos, ya estará tan enganchada al móvil como tú; elige a otra, mejor.

Para ampliar la propuesta de crear realidades más tiernas desde nuestras cuerpas-mentes y procesos de salud-enfermedad:

Nota: En ocasiones podríamos no estar de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, pero los consideramos relevantes para ampliar la propuesta teórica que te estamos planteando.

- Movimiento activista: ***Mesoamericanas en resistencia por una vida digna: Territorio-Cuerpo***[8]
  Los movimientos de las compas mesoamericanas son de gran inspiración para nosotras. Proponemos mirarlas a ellas para admirar de qué formas Ser resistencia.

- Revista: **Mujeres y Salud**[9]
  En esta revista encuentras un montón de artículos interesantes sobre los procesos de salud-enfermedad que vivimos en los cuerpos de las mujeres. Las escritoras aplican siempre la perspectiva feminista en todo lo que escriben y son una profesionales de 10.
- Libro: **Nuestros Cuerpos, nuestras Vidas Mujeres del Colectivo de Boston**[10]. Fueron pioneras en occidente en poner los cuerpos en el centro, también en autoexplo-

8. *http://mesoamericanas.blogspot.com/*
9. *https://matriz.net/numeros.htm*
10. *https://pcajero.files.wordpress.com/2010/12/nuestros_cuerpos_nuestras_vidas.pdf*

rarse en colectivo y reflexionar sobre los procesos aún silenciados que nos habitan. De ellas hemos aprendido mucho y son referencia en nuestro caminos. Nos abrieron puertas y desde aquí agradecemos y reconocemos su camino.

- Conferencia: **El poder médico y sus violencias: el sesgo de género en el sistema de salud**[11], de María T. Ruiz-Cantero (Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Alicante) que se puede encontrar en Traficantes de Sueños, en la app o la web de Sound Cloud.

- Conferencia: **Locas. La violencia sobre sí o la encarnación del patriarcado**[12], de Margot Pujal Llombart, psicóloga social de la UAB, que se puede encontrar en Traficantes de Sueños, en la app o la web de Sound Cloud, y en youtube

- Clase: **Sobre lo tóxico de ciertos productos sanitarios (disruptores endocrinos)**[13] Nuestra salud-enfermedad depende de muchos factores y uno de los más impor-

11. *https://soundcloud.com/traficantesdesue-os/el-poder-medico-y-sus-violencias*

12. *https://www.youtube.com/watch?v=Ppz1jdbG1B8*

13.*http://afigranca.org/galeria/disruptores-endocrinos-productos-cotidianos-materiales-sanitarios/*

tantes es el estado ambiental. Hoy en día, en nuestra sociedad la mayoría de lo que nos rodea contiene disruptores endocrinos. En este webinario se repasan todos ellos y se realizan propuestas para el cambio.

- Reportaje: **Conflicto de intereses en crecimiento**[14] En este dossier de la revista Mujeres y Salud, varias expertas-aliadas exponen ampliamente los intereses que hay detrás de muchos de los procesos de medicalización y consumo de fármacos vividos mayoritariamente por mujeres.

- Artículo: **Los chakras**[15] En este artículo encuentras un montón de información sobre estos centros de energía que tenemos en la cuerpa.

14. *https://matriz.net/mys2728/img/dossier2728.pdf#page=2*

15. *https://www.yogateca.com/chakra/*

Ejercicios para salir de Patrix... ...desde nuestras vulvas

La conquista y al mismo tiempo invisibilización que nuestras vulvas han venido sufriendo es una de las dicotomías más crueles y a la vez más simbólicas que podemos encontrar (te lo hemos contado de forma amplia en el capítulo 5). Son infinidad de manos sucias las que tenemos aquí metidas. Fueron Hombres (HE para ser más concretas) los colonizadores que a base de experimentos con mujeres esclavizadas en el siglo XIX, pusieron (su) nombre a muchas de las partes de nuestros genitales. Por eso, te proponemos el autoerotismo y otras pistas que te empoderen frente a la heteronorma prescrita.

1. Escritura y reflexión

Anatomía y sexualidad

Escribe la biografía de tu relación con tu anatomía genital y tu sexualidad. ¿Qué te enseñó tu entorno más cercano (madre/padre/hermanxs/abuelxs…) sobre tus genitales? ¿Y sobre sexualidad? ¿Qué actitudes sexuales tenían? ¿Qué información recibiste en la escuela? ¿Qué pasó cuando comenzaste a estar sexualmente activa con otras personas? ¿Cómo han tratado y nombrado otras personas tus genitales?

Masturbación

Escríbele una carta a Onana[16] contándole tu relación con el placer por pro-

16. Onán es un personaje bíblico asociado con la masturbación. De ahí el término "onanismo", forma fina de decir lo mismo.

pia mano. Por cierto, ¿cuántas mujeres sabes que se masturban?, ¿con cuántas has hablado de ello? Y tú, ¿te masturbas? ¿Cuándo recuerdas haber empezado a hacerlo? ¿Cómo lo haces? ¿Alguna vez lo has hecho junto con alguien? ¿Cómo, en qué momento o con quién te gustaría hacerlo y nunca te has atrevido?

Deseo

Escribe un texto llamado "el día que se cumplió mi deseo". ¿Cómo es tu deseo sexual? ¿Qué desearías hacer con tu sexualidad? Escribe el texto como si ya se hubiese hecho realidad. No escatimes en detalles sensoriales y anatómicos. Cuéntate cómo huele, cómo sabe aquello que pruebas, qué sonidos se oyen. Entra en tu cuerpo, en tu sexo.

2. Dinámica para corporalizar

Dinámica de (re)creación de una vulva

Para esta dinámica sirve cualquier técnica que te inspire: el collage, la pintura, las ceras de colores, el barro, la escultura con cualquier material, la tableta. Se trata de que sumerjas las manos en el material que desees y que crees una vulva. ¿Tu vulva? Puede ser esquemática o quizás muy adornada. Y puedes también permitirte que sea realista o ficcionada. Cuando ya esté hecha, háblale, cuéntale lo que sientes por ella, hazle llegar tu agradecimiento, libérala de los malos recuerdos que carga, si es que los ha habido. Respira y medita frente a tu vulva.

3) Prácticas para reforzar

Autoexploración de la vulva y sus adentros

Para llevar a cabo esta práctica necesitarás un espejo, una habitación con buena luz (o una linterna, procura que no sea la del móvil), un lugar cómodo y si te apetece, una rica infusión. Quizás también te guste tener un lápiz y un papel cerca por si quieres anotar o dibujar durante la práctica. Siéntate, respira hondo, abre las piernas y descubre el universo que tienes «ahí abajo». Si te surgen juicios manda callar al HE, no ha sido invitado a esta ceremonia y no tiene nada que decir.

Te animamos también a que sea de esta forma como te vayas adentrando en el fascinante mundo de la ginecología autogestiva (bichea los recursos de abajo). Puedes encontrar las diferentes partes de tu vulva y pronunciar sus nombres oficiales; aunque, por supuesto, puedes cambiarlos utilizando las propuestas que ya hay sobre la mesa para participar de la re-conquista del coño. Para ampliar esta práctica, también puedes hacerte con un espéculo e ir un poco más adentro hasta encontrarte con el cérvix.

También es interesante probar las vaporizaciones vaginales. Solo hay que tener un barreño, unas pocas hierbas frescas o secas (siempre ecológicas), llevar el agua al punto antes del hervor y después colocarse a unos quince centímetros del vapor y disfrutar del calorcito.

Recuerda que esta parte de nuestra cuerpa ha sido muy mal-tratada durante siglos, por lo que ahora que la tienes en tus manos, estaría genial que le dieras un muy buen trato, que es lo que se merece, ¡y te mereces!

**** Para ampliar la propuesta de crear realidades más tiernas desde nuestras vulvas:***

Nota: Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Libro: **Betty Dodson: Sexo para unx (de libre difusión)**[17]. Betty fue pionera en crear sobre la masturbación como práctica sexual y como propuesta de liberación. Aquí encuentras este manual que, aunque es de 1989, está de plena actualidad.

- Libro: **Diana J. Torres: CoñoPotents (de libre difusion)**[18]. ¿Sabes que las mujeres también podemos eyacular? ¿y que tenemos próstata? Diana Pornoterrorista te da todas las claves en este libro-manifiesto tan inspirador y que además puedes disfrutar en difusión libre.

- Taller de **Natalia de Ancos Lara en Relatoras.com (Suelo pelvico. Conciencia, cuidado y construcción de**

17 *https://www.docdroid.net/zv6CyJ5/betty-dodson-sexo-para-uno.pdf*

18. *https://we.riseup.net/assets/285284/CONO-POTENS-VERSION-DIGITAL-Desconocido.pdf*

la identidad)[19]. Tomar conciencia de que «aquí abajo» tenemos un montón de músculos nos cambia la vida.

- Más recursos: **GynePunk (Biblioteca de recursos)**[20]. Las GynePunk (grupo que se dedica a la ginecología autogestiva y a la reconquista de los cuerpos periféricos) tienen colgados un montón de artículos, recursos, manuales, etc. en su propia biblioteca digital. ¡Échale un ojo, verás cuanta información!

- Colectivo **VulvaSapiens, dedicado a la ginecología autogestiva**[21]. Este colectivo de Compas mexicanas lleva años trabajando por la ginecología autogestiva. Tienen un montón de artículos muy interesantes en su web y una vez al año dan una formación on-line sobre el tema. ¡Muy recomendable!

- Web: **Beautiful cervix**[22]. Aquí encuentras un montón de fotos de lindos cérvix, de edades diferentes y en distintos momentos del ciclo menstrual. Si te animas, puedes enviarles una foto del tuyo.

19. *https://relatoras.com/producto/suelo-pelvico-construccion-de-la-identidad-natalia-de-ancos/*
20. *https://we.riseup.net/gynepunklab*
21. *http://www.vulvasapiens.net/*
22. *https://beautifulcervix.com/*

- Libro: **Mireia Darder. Nacidas para el placer (de libre difusión)**[23]. En este libro se hace un repaso histórico en el que vemos cómo hemos sido las mujeres alejadas del placer. Es realmente interesante saber de dónde venimos y cuál ha sido nuestra construcción/adoctrinamiento a lo largo de los años para ver concretamente qué queremos/podemos rehacer ahora.

- App: **OMGYes**[24], dedicada a la masturbación femenina que te instruye en las artes del placer vulvar a través de la experiencia de otras mujeres.

- Te recomendamos que busques más y pruebes los vapores para tu vulva . ¡Un mundo por descubrir! [25]? Recuerda siempre que las plantas que utilices sean 100% ecológicas.

- Artículo: **La rebelión contra la dictadura de la Vulva perfecta**[26]

23. *http://porelpanylasrosas.weebly.com/libros/libro-completo-nacidas-para-el-placer-instinto-y-sexualidad-en-la-mujer-mireia-darder*

24. *https://www.omgyes.com/*

25. *https://ecoosfera.com/2016/05/banos-de-vapor-vaginales-sabiduria-para-disminuir-dolores-menstruales/*

26. *https://www.elmundo.es/papel/lifestyle/2019/01/17/5c3f5e9121efa05b288b4871.html*

- Libro: **Vulva. La revelación del sexo invisible.** Sanyal, Mithu M. Anagrama, 2012. Una historia cultural de occidente a través de las huellas de la vulva en el espacio público. Se aprende mucho mucho sobre ella y, también, a ver la realidad consensuada con otros ojos.

- Libro: **Vagina. Una nueva biografía de la sexualidad femenina**. Naomi Klein. Kairós, 2015. En este caso se trabaja más desde la historia personal y la perspectiva científica.

- ¡Y por último, aunque no menos importante **esta librería de orgasmos**[27] (reales) para inspirarte!

27. *https://www.libreriadeorgasmos.com/?fbclid=IwAR363L6CZSJobjqj9FK3lph5ZCN6A-YayKtbSaOpPQ5d3riW2-hAMehaaoyI#gallery*

Ejercicios para salir de Patrix desde... ...nuestra sangre

La sangre menstrual, que ni siquiera es sangre (solo en un pequeño porcentaje) es probablemente el caso más cruento de todos los que estamos tratando. Son muchas las personas que llegan a su menarquía sin haber siquiera oído hablar de lo que es. Muchas otras solo oirán términos y comentarios negativos durante toda su vida. Proponemos darle completamente la vuelta a este tabú (que más que tabú es una ahogadilla que el HE le hace a dos manos) y aprender a alfabetizarnos en nuestra menstruación. Y además, hacer mucho, mucho, proselitismo cíclico, ahora que la cultura menstrual empieza a bullir en todo el mundo. ¿Tal vez sea esta nuestra misión generacional?

1. Escritura y reflexión

Menarquía

¿Te contaron algo antes de que te viniese tu primera menstruación? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Qué? ¿Qué recuerdas (corporalmente) de aquel momento? ¿Risitas, codazos, desprecios? ¿Asco, ilusión, alegría? ¿Con quién te comparaste, cómo te sentiste, quién te guió?

Menstruación

Imagina que tuvieras que contarle a alguien que no sabe nada de lo que es la menstruación, de qué se trata. Quizás a un ser extraterrestre, o a un* hija/o. Puedes planteárselo como un relato de tu experiencia, o como un discurso más técnico. Imagina las preguntas que esa persona te haría posteriormente y escribe también el diálogo que tendríais. Por ejemplo: ¿con quién hablas de la menstruación? ¿a qué se parece la sangre?, ¿cómo se

siente cuando sale?, ¿cómo es (y cómo ha sido) tu proceso con este ciclar?

Climaterio[28] y Plenopausia (Menopausia)

¿Qué sabes sobre el climaterio como proceso? ¿Tienes idea de cómo será llegar a este momento vital? ¿Qué te imaginas? ¿Has hablado de este tema con alguna mujer que lo haya vivido?

2. Dinámica para corporalizar

Registro del ciclo

Para saber cómo es tu ciclo menstrual y poder considerar tu propia danza de hormonas, la dinámica estrella es el registro. Para esto puedes utilizar diferentes técnicas, la que te recomendamos por aquí es el diagrama lunar[29] (o ciclograma) junto a la escritura personal diaria.

¿Recuerdas el diario que tenías cuando eras niña? Quizá en aquellas terribles hojas (casi seguro rosas y perfumadas) te contabas lo que acontecía en tu día a día. Ahora, años más tarde, la escritura diaria personal consistiría en dedicarte (conquistarte) cada día un tiempo-propio (puedes empezar por 5 minutos e ir viendo cuánto es lo que necesitas) y escribir. Cuida tus sentidos y céntrate con velas, inciensos, aceites esenciales, etc. Cuando estés lista, respira y pre-

28. El Climaterio marca el periodo de tiempo en el que comenzamos a caminar hacia la plenopausia o menopausia. Encuentras una recomendación en forma de libro al final del capítulo.

29. Puedes descargarte un diagrama lunar aquí: *http://www.viviendoenciclico.com/wp-content/uploads/2017/07/diagrama_vc.pdf*

gúntate: *¿cuerpo, cómo estás hoy?*[30] Entonces, simplemente, escribe. En el diagrama lunar puedes hacer un breve resumen de tu estado de ánimo, dia del ciclo, flujos... Diferentes autoras proponen diferentes plantillas. ¡Lo que creas que es relevante y mutante para ti será lo que te lleve a conocer tu ciclo menstrual!

Cuando tengas realizados 3-4 ciclos de registro, será el momento de sentarte a sacar conclusiones y a ver cuáles son los patrones que se repiten en ti. ¿Cuáles son las fases recurrentes que identificas? ¿Qué días son clave para considerar en cada una? ¿Hay algún estado de ánimo o fenómeno corporal que se repite en cada ciclo?

Existen 4 grandes fases/arquetipos analizadas por la cultura menstrual hasta el dia de hoy[31]. Sin embargo, creemos que hay más, porque la Cultura Menstrual es relativamente nueva y aún tiene mucho camino por recorrer. ¿Reconoces otras (o más) fases en tu ciclo? ¿Tienen nombre? (Recuerda que si quieres compartirnos algo sobre lo que vamos contandote nos tienes a golpe de click en: *desmontando_he@riseup.net*). Todas las fases están definidas por medio de unos patrones bio-psico-sociales que son el resultado del gráfico hormonal[32] que reproducimos en el mejor de los casos en cada ciclo. Este gráfico no es exactamente igual para todas aunque

30. Propuesta de Erika Irusta en su libro *Diario de un cuerpo.*

31. Puedes encontrar más información sobre ellas en este articulo: http://www.viviendoenciclico.com/2017/11/03/ciclica-ciclo-menstrual/

32. *https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/13/MenstrualCycle2_es.svg/370px-MenstrualCycle2_es.svg.png*

sí sigue un orden concreto, lo interesante es que descubras cómo es el tuyo propio y como afecta a toda (¡toda!) tu realidad.

El lenguaje de la sangre

Tómala en tus manos y ten un papel o cartón cerquita. ¿A qué se parece tu sangre? ¿A qué huele/sabe? ¿Qué textura tiene? Escribe palabras, asociaciones, recuerdos, aunque no tengan sentido aparente. ¿Qué te dice tu sangre? ¿Qué relato cuenta? Léela. ¿Qué le dices tú a ella? Escríbele un poema con la misma sintaxis de tu sangre. Decóralo con un buen manchurrón. Colócalo donde pueda hacer su efecto mágico o regálaselo a quien necesite un viaje de vida junto a su cama.

Pintar con tu sangre menstrual

Esta propuesta, además de servirte para resignificar tu sangre en su plenitud y belleza, es arte-activismo puro. Te animamos a transformar la idea que tal vez tengas sobre la sangre menstrual, que es verdad que en contacto con tampones y compresas desechables suele tener un olor desagradable. Sin embargo, si utilizas la copa menstrual o el sangrado libre (más abajo encuentras un artículo relacionado con este tema) podrás oler, tocar, observar, ¿probar? tu sangre, y comprenderás que en nada se parece en realidad a ese desagradable producto de desecho en que se convierte en contacto con los químicos de los productos desechables.

Esta propuesta es sencilla a la vez que muy potente. Coge una hoja de papel y tan solo exprésate (¿o quizá sea la sangre la que se exprese?). Si quieres *profesionalizar* un poco más la acción puedes utilizar papel acuarelable para que el agua se absorba mejor.

Seguramente alguna vez en tu vida hayas sido juzgada por tus creaciones artísticas, que si pintas como una niña, que si eso qué es, que si qué feo. Esas voces se nos han enquistado en el cerebro y vuelven a nosotras en cuanto nos decidimos a crear. Recuerda mantener el *juiciómetro*[33] en cero, porque lo único importante aquí es que te animes a jugar con tu sangre[34].

3. Prácticas para reforzar

Agendado en cíclico

Con el registro que te hemos propuesto en el apartado anterior, y una vez que hayas obtenido tus propias conclusiones, te invitamos a que las tengas en cuenta para agendar tu vida. No siempre será posible, pero por medio de esta «técnica» tendrás más claro en qué momentos prefieres hacer ciertas cosas, en cuales otras, y en cuales decidirás hacer Nada[35].

Por ejemplo, puede ser que tu fase preovulatoria sea mucho de hacer deporte sola. Si es así, lo mejor es que lo consideres en tu organización semanal y le hagas hueco a esta *decesidad* que has descubier-

33. Véase 'Juiciometro' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

34. Para inspirarte puedes ver los dibujos-experimentos realizados por Enara, aquí: *www.viviendoenciclico.com/galeria*

35. "Hacer Nada" es un arte que las autoras estamos practicando y aprendiendo. Bajo nuestro punto de vista-cuerpo se trataría de poner atención en las mil cosas que hacemos a diario (a veces, todas a la vez) y tomarnos unos ratos para parar. En estas paradas, respirar conscientemente unos minutos podría ser un buen ejercicio.

to. También puede ser que en premenstrual te cueste socializar con ciertas personas, por lo que la propuesta podría ser hacerlo en otra fase (quizá durante la ovulación) o idear algún tipo de estrategia para transitar estos momentos que pueden resultarte complejos. Para más ejemplos (aunque no tiene porque ser igual en tu cuerpo), en la etapa menstrual es probable que necesites descansar. ¡Escúchate, tú y todas tus túes te necesitas/n!

Una sociedad 'blood-friendly' (afín al sangrado)

Aquí tienes un pasaje a los sueños. Imagina que puedes diseñar la ciudad/barrio/pueblo/aldea del futuro. Será una localidad totalmente afín a los cuerpos menstruantes y sus procesos. De cosmovisión cíclica. Tanto la cultura como las infraestructuras estarán orientadas a acoger las necesidades derivadas de la menstruación. Te invitamos a dibujar, redactar o diseñar electrónicamente cómo sería este maravilloso lugar donde la ecología menstrual es tan natural como el respirar. Puedes centrarte en mapear el espacio, en concebir legislaciones, en escribir una detallada descripción… elige tu forma de expresión propia. Una vez lo hayas terminado, tráelo al presente. ¿Qué distancia hay entre tu realidad y tu mundo soñado? ¿Cómo podría ser salvada? ¿Hay algo que pueda irse haciendo? ¡Da un paso más! ¿Te animas a escribir un artículo o una carta al ayuntamiento o los partidos en el poder, a iniciar una campaña o un crowdfunding? Por ejemplo, ¿no deberían nuestros espacios urbanos contar con más *descansorios* para las personas que los necesitan? ¿Quién debería crearlos y no lo está haciendo? ¡Díselo!

Ciclos de mi útera, ciclos de la tierra

Mientras tú vas ciclando, también lo hacen la tierra (las estaciones) y la luna (fases lunares). Una vez hayas adquirido algo de expe-

riencia en el registro del ciclo y en producir conocimiento sobre tu cuerpo, te proponemos trabajar sobre el baile que se produce en relación con los ciclos astrológicos. ¿Qué fases se atenúan o se intensifican en cada estación? ¿Qué efectos tienen las aguas arriba y aguas abajo de las lunas en tu cuerpo cíclico?

Alternativas a desechables... ¡en colectiva!

Quizá ya seas usuaria de formas alternativas de recogida de tu sangre. Si aún no lo eres, te invitamos a que investigues y elijas la mejor opción PARA TI (la supuesta *objetividad* se la dejamos al HE, recuerda). Tienes las compresas de tela, la copa menstrual, las bragas recolectoras, las esponjas de mar y el sangrado libre. Empieza por una y ve poco a poco haciéndote amiga de estas opciones, ¡te aseguramos que no quedarás indiferente! Mientras tanto, te sugerimos que prepares un encuentro con amigas seleccionadas (pueden conocerse de antemano o hacerlo ese día; va a funcionar, seguro) y que propongas un círculo de intercambio de saberes menstruales. Puedes hacerlo más *pro* con un orden del día, turnos de palabra, ejercicios organizados, ambientación, símbolos... o más improvisado y espontáneo. Os vais a llevar mucho, mucho, de ese día. Después podríais prolongarlo y trabajar otros temas[36], o ir profundizando en los asuntos según un calendario, etc.

36. Podéis hacer una lluvia de ideas sobre todo aquello de lo que tengáis ganas de hablar en un ambiente íntimo y cuidado. Estas son algunas propuestas: masturbación y sexualidad en general, la relación con las madres, cuidados de la vulva, construcción de identidades... Tienes una invitación más específica sobre cómo llevar a cabo este proceso en el bonus track de este capítulo y en el capítulo 10.

*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestra sangre:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Web: **Viviendo en Cíclico - Ziklikoki Bizitzen**[37]. Proyecto en que servidora Enara trabaja las posibilidades de casar la Cultura Menstrual con la Economía Feminista, en castellano y en euskera.

- Web: **El Camino Rubi**[38]. Proyecto sobre la menstruación y otros procesos de los cuerpos menstruantes de la que está a cargo Erika Irusta.

- Artículo: **4 productos alternativos para la regla**[39]. ¿Quieres saber más sobre las compresas de tela, las bragas menstruales, las esponjas marinas y la copa menstrual? Aquí un buen artículo.

- Artículo: **Lo que tienes que saber sobre el sangrado libre, el**

37. *http://www.viviendoenciclico.com/*
38. *https://www.elcaminorubi.com/*
39. *http://www.lacopamenstrual.es/4-productos-alternativos-para-la-regla/*

método para menstruar sin prejuicios [40]. En este artículo encuentras detalles sobre el proceso de *free bleeding* y testimonios de compañeras menstruantes que lo han llevado a cabo.

- Artículo: **Detectan contaminantes orgánicos en la sangre menstrual**[41]

- Artículo: ¿Cómo se vive la menstruación en el mundo? **El estigma de la menstruación**[42]

- Libros: **"Diario de un Cuerpo" y "Yo Monstruo"**[43] de Erika Irusta. En el primero Erika abre sus carnes y nos cuenta a modo de diario 3 meses/ciclos menstruales de su vida. El segundo es un Manifiesto en el que se dan pistas para derrumbar algunos mitos clásicos sobre la menstruación y el ciclo menstrual.

- Libro: **Climaterio**[44] de May Serrano. La autora lo define tal que así: "En este libro encontrarás toda la información que he recopilado, mi experiencia personal y algunas preguntas que te ayudarán a surfear esta maravillosa etapa de la vida de las mujeres."

40. *http://malvestida.com/2019/01/sangrado-libre-menstruacion/*
41. *https://www.publico.es/sociedad/detectan-contaminantes-organicos-sangre-menstrual.html*
42. *https://elordenmundial.com/estigma-menstruacion-mundial/*
43. *https://www.elcaminorubi.com/libros/*
44. *https://mayserrano.net/2019/10/30/climaterio/*

Ejercicios para salir de Patrix desde...
...nuestra leche

Las criaturas nacen y, para vivir, necesitan mamar leche de las tetas del cuerpo de quien las ha concebido, portado y parido. Las sucias manos del HE han contaminado esta ecuación tan básica y preciosa. Ahora pareciera que no eres adecuadamente feminista y que oprimes a otras recién paridas cuando usas tus tetas lactantes en lugar de leche artificial. Pareciera que nuestro papel vital fuese el de estar a disposición de los bebés, olvidando todas nuestras necesidades y potencialidades. Hay muchas bacterias y suciedades que hervir aquí, para que la leche quede bien limpia y nutricia como cuando brotó la primera.

1. Escritura y reflexión

- Leche, leche. Llet, leite, lait. Lac, lactis. Milk, mjölk, milch. Esnea. Gala. Galaxia, vía láctea. Lechuga, lechón, lechal. Lactante. Dientes de leche, vaso de leche, blanco como la leche. ¿Qué es la leche, qué te dice esa palabra? ¿Qué hay en tu cuerpo, y en tu vida, de la leche?
- Estás sentada en un banco o en una terraza. Sientes en el culo la dureza del asiento, pero hace un calorcito agradable. Te sientes bien, todo parece eternamente armónico por un rato. De repente, llega una mujer que se sienta frente a ti, se saca un pecho de la camiseta y se lo mete en la boca a su criatura de uno, dos, tres años. La criatura está feliz y lo expresa con ronroneos agradecidos. ¿Cómo te sientes? ¿Qué querrías decirle? De repente, una señora se acerca enfadada a la pareja de mamá y bebé y les increpa algo que no puedes oír. ¿Qué haces? ¿Cómo reaccionas? ¿Dependería de la edad del lactante?

2. Dinámica para corporalizar

Llénate de leche

Leche de animal o, mejor, de vegetal o legumbre. Tal vez yogur, nata, crema, leche tuya, lo que tengas. Sirve si está caducado; de hecho, mejor así. Lo que te proponemos es sumergirte en leche, literal o figuradamente. Échala en la bañera, toda la que puedas, completa con agua. O limítate a la cara y a las manos. Haz una mascarilla de leche agria. Siente la leche en tu cuerpo, concéntrate mientras la manipulas, al sumergirte en ella. Escucha la leche, siente su grito, su vulnerabilidad y su fuerza. Lee entre sus líneas. Si quieres, mézclala con tu sangre, la de tu menstruación, la de tu parto, o con aceite de almendras, o aceites esenciales. Crea tu propio ritual de leche y escucha lo que produce en ti. ¿Desde dónde llega, la leche, y cómo nutre? ¿De qué está hecha? ¿De qué estamos hechas que es lo mismo que la leche?

Música de leche

Decide cuál es, para ti, el ritmo de la leche. Puedes observar a un/a lactante, tratar de invocar tu propia lactancia si la viviste, sencillamente imaginar… La oxitocina produce un movimiento de eyección que posibilita la extracción de la leche. ¿A qué velocidad, con qué ritmo? ¿Qué música, qué instrumento, artista o tradición musical puede estar recogiendo ese momento? ¿Qué baile o expresión corporal puede acompañarlo? Haz mímica de leche.

3. Prácticas para reforzar

La lactancia funciona así

Cuánto más se mama, más leche hay. Es la lógica de la abundancia y el amor, frente a la lógica de la mezquindad de la economía/guerra capitalista. ¿Qué otros fenómenos funcionan así, *a demanda*? ¿Cómo puedes obtener más en tu vida?

Nos hemos acercado desde varias perspectivas a lo que es y significa la leche en nuestra experiencia humana encarnada en esta tierra. Como resultado, hemos obtenido una concepto, una percepción difícil de expresar en palabras. Leche es flujo, es nutrición, es cooperación-empatía-colectividad. Por eso tiene color, no es transparente, por eso tiene cuerpo y ocupa espacio. La leche tiene textura, olor, tiene historia, relato y un lenguaje. ¿Cuáles son? ¿Cómo puedes simbolizarlos? Te proponemos regalarte o regalar un don de leche. Puede ser un colgante, pulsera, un trabajo de alfarería, una foto o dibujo, la figura de un ser de leche, un diosecillo o duende.

*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestra leche:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Web de referencia en cultura lactante: ***http://www.tenemostetas.com/***
- Web: ***https://iboneolza.org/.*** Y, en general, el trabajo de la doctora Ibone Olza, autodenominada Lactivista.
- Colecciones de fotos de lactancia; por ejemplo, esta: ***https://www.thebump.com/a/real-moms-breast-feeding-babies-photos-***

Ejercicios para salir de Patrix desde...
... nuestras úteras

El útero es como un corazón, como un cerebro. Está lleno de información, de vida y de vidas, es el enlace que nos une a nuestras antepasadas, con las cuales estamos unidas por una cadena de úteros palpitantes. Las niñas antiguas jugaban para bailar el útero, lo sentían, el útero se puede sentir, se puede sentir como se siente el corazón. Pero la mayoría lo tenemos atrofiado, agarrotado, presa de las garras del infame HE. Pero otros úteros son posibles, se puede crear un camino de vuelta.

1. Escritura y reflexión

Biografía de una semilla (I)
Escribe con detalle el relato de tu propia llegada al mundo. Escribe sobre las personas que decidieron (o no) que nacieras, cómo eran, qué les dolía, qué recursos tenían. Imagina cómo te concibieron, cómo fue tu/su embarazo, cómo naciste. Quién te recibió y cómo. Si no es demasiado doloroso y si estás disponible, te sugerimos que preguntes a las personas implicadas, que te regalen todo lujo de detalles sobre entornos, percepciones, intervenciones del poder médico, sucesos simultáneos y otras informaciones. Va a ser una práctica muy sanadora.

Biografía de una semilla (II)
Han pasado los años y la semilla se ha convertido en un árbol grande y relativamente sano. Descríbete como árbol, cuenta cómo son tus raíces y en qué tierra enraizan (¿de qué se alimentan, qué humedades las mantienen vivas?). Pinta con palabras (e ilustra) tu tronco como

tu ser esencial (¿es grueso, fino, flexible, nudoso, perforado, quién habita en él?), tus ramas y hojas como tus relaciones y recursos (¿hacia dónde se extienden, a quién acarician y dan sombra?) Lleva este árbol a tu útero y visualiza la semilla que generas en el seno de fertilidad. ¿Cómo es el nuevo cuerpo vegetal que has hecho fructificar? ¿Cómo lo cuidas? ¿Cuales son los nutrientes con los que lo riegas?

2. Dinámica para corporalizar

Habitar el útero[45]

Lleva tu conciencia a tu cuenco pélvico y dibuja en tu mente sus bordes y límites. Vas a tener que respirar y concentrarte mucho. Quizás puedas servirte de internet o algún tratado de anatomía para aclararte sobre la forma y componentes de tu matriz. Imagínate el cuenco como un nido y recórrelo. ¿Cómo es, cómo son sus paredes? ¿Están lisas o rugosas? ¿Hay abolladuras? ¿En qué partes pierdes el contacto con él? Al tomar aire, llévalo a las zonas en que localices algún desperfecto. Conéctate, comunícate, escúchalo. ¿Qué historias te cuenta tu útera? ¿De quién son? Una vez familiarizada con esta práctica (quizás tengas que entrenarte), te invitamos a visualizar la plantación de un deseo o sueño creativo en el corazón de tu útera. Una vez en el centro de tu matriz, bárrela, límpiala de energías que ya no son necesarias, deshazte de los restos de otros ciclos creativos. Agradece y avanza. Después, cuando hayas recorrido y limpiado tu matriz, planta tu semilla con una palabra o una imagen.

45. Ejercicio inspirado en Wild Feminine, de Tamy Lynn Kent.

¿Qué es lo que va a nutrir ese deseo? Agradece, al final, a tu útera, que esté ahí y funcione como un terreno fértil para enraizar tu vida.

Hacer el útero

Ganchillo, barro, fimo, lana cardada, hojas secas, madera, pintura, hojalata, sangre menstrual, nieve, piedras puré de remolacha… para llevarlo colgado, para regalar, para decorar, para lanzarlo al río, para servirlo en la comida… ¡Llena el mundo de jugosos úteros!

Parto

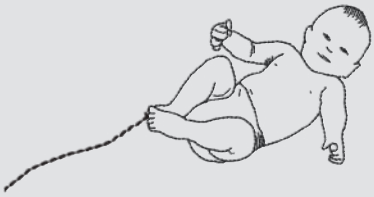
Elige tu técnica: dibujo, collage, vídeo, relato, nube de palabras, mapa de ideas… y plasma *tu* parto. El que quisieras tener, el que quisieras haber tenido o el que no vas a tener nunca porque no quieres/vas a parir. Puedes utilizar estas premisas si quieres: ¿Qué o a quién pares? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Cuando comenzó la gestación? ¿Cómo fue?

3. Prácticas para reforzar

Que ninguna vaya sola a ginecología,

ni embarazada ni no embarazada. Que ninguna esté desinformada ni a expensas de los intereses de las farmacéuticas. Te animamos a sacar el tema en tu cuadrilla de amigas y familiares y a organizaros para compartir conocimientos, recursos, y sobre todo, colaboración. Acompañaos unas a otras, daos fuerza y ánimo, ayudaos. Cuando estamos ante una figura de autoridad, y un/a ginecólogo/a lo es, tendemos a bajar la guardia y a no reflexionar sobre lo que nos proponen. Es importante hacerse fuerte, saber y colaborar con las/os profesionales de la salud, no estar a ciegas en sus manos.

¿Cómo tratamos a las criaturas de nuestra especie?
¿Por qué lloran tanto, por qué tantas rabietas? ¿Cómo puedes apoyar a las ma/padres de tu entorno para que ma/paternen mejor? Haz visitas lasañeras[46], cuida a niñas/os, escúchalas/os. Invéntate prácticas sociales y políticas que podrían implementarse para que los retoños de la especie humana vivan mejor.



46. Véase 'Visitas Lasañeras' el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

***Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestras úteras:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- **El parto es nuestro**[47]: Plataforma internacional de asociaciones activistas que luchan contra las violencias obstétricas.
- Textos de **Yolanda González Vara**[48], pediatra de la escuela reichiana.
- Textos y talleres de **Laura Perales**[49], también reichiana, con su proyecto de crianza autorregulada.
- Casilda Rodrigáñez: expone su visión en toda su obra (que se encuentra disponible para descarga), pero de forma más breve en **Pariremos con placer** [50].

47. *https://www.elpartoesnuestro.es/*
48. *http://yolandagonzalez.org/*
49. *https://www.crianzaautorregulada.com/*
50. *https://produccioneslesbofeministas.files.wordpress.com/2011/10/pariremos-con-placer.pdf*

- **Manual introductorio a la ginecología natural**[51] de Pabla Pérez San Martín. Ginecosofía ediciones. Chile, 2018) es un libro imprescindible para adentrarse en el cuerpo de una desde el respeto y el amor hacia la Madre Tierra y todas sus creaciones. Es una joya.

- Si lees en inglés, no te pierdas **Wild Feminine**[52], de Tami Lynn Kent. Atria books. USA; 2008.

- En el estado español, se publicó el breve **Cuerpo de mujer, reconectar con el útero**[53], de Mónica Felipe Larralde, (Ob Stare 2012) que incluye una meditación en CD.

- **Artículo precioso**[54] y realmente inspirador sobre la conexión de los árboles.

51. *https://aguasdeluna.es/manual-introductorio-a-la-ginecologia-natural/*

52. *https://www.goodreads.com/book/show/5972392-wild-feminine*

53. *https://estudiosobreelutero.blogspot.com/p/sobre-mi.html*

54. *https://www.lavanguardia.com/lacontra/20171118/432954420029/los-arboles-adultos-alimentan-y-cuidan-de-los-pequenos.html*

Ejercicios para salir de Patrix desde... ...nuestros corazones

El mercado y los medios colaboran con la cultura tradicionalmente heredada para que no seamos soberanas de nuestros afectos. A través de mensajes y estructuras invisibles pero bien potentes, queda claro quién merece ser querido, amado, y quién queda fuera de la repartición. Se nos dice qué tiempos y espacios son importantes y con quién deben ser compartidos. El cuerpo afectivo, social, es una dimensión más del cuerpo material, un cuerpo etéreo de vínculos, emociones y palabras compartidas que nos nutre como un pezón que nos mantiene conectadas a la vida.

1. Escritura y reflexión

Familia de origen

¿A quiénes consideras tu *familia de origen*, de sangre, de apellido? ¿Cuales son las características que los/os vinculan? ¿Qué es lo que has necesitado de cada una de estas personas? ¿Te ha sido dado? ¿Qué has echado o echas en falta? ¿Por qué crees que es así?

Familia elegida (o tribu, clan...)

Además (o en lugar de) de tu familia de origen, ¿has construido tu propia familia elegida? ¿Qué características tienen estas personas? ¿Qué dirías que es lo más importante que cada una de ellas te aporta? ¿En qué se diferencia tu relación con las personas miembras de tu familia elegida de la relación con las personas miembras de tu familia de origen? Piensa en términos de autonomía, dependencia, recursos, etc.

Otras relaciones

¿Que otras relaciones mantienes en tu vida? ¿Cuál es su aportación en tu realidad? ¿Todas tienen un nombre socialmente aceptado que te sirva? ¿Acaso necesitas nombres nuevos? ¿Cómo serían? ¿Tienes pareja(s)? ¿Te sirve esta palabra para definir lo que te une a ella(s)? Te proponemos crear una lista o glosario de las nuevas palabras que necesitaríamos para las relaciones que decesitamos sostener. ¡Mejor en colectivo!

2. Dinámica para corporalizar

Mi constelación de relaciones-estrellas

Imagina mirar al cielo una templada noche de verano. Miles de estrellas lo inundan todo y te sientes pequeña a la par que dichosa por tremendo paisaje.

Ahora, coge un papel grandote (un A3 por ejemplo) y pinta la estrella que eres en el centro. Alrededor ve creando tu propia constelación de estrellas, que son las personas que orbitan a tu alrededor. Puede ser una constelación del presente o, mejor, puedes viajar en el tiempo y traerte a todas las personas que te han nutrido o han viajado contigo por el firmamento.

Pigmalión y Galatea

Hace muchos muchos años, en una isla del Mediterráneo, vivió Pigmalión, un rey solitario que no conseguía encontrar a la compañera que deseaba. Desesperado tras una larga búsqueda infructuosa, se dedicó en cuerpo y alma a la escultura, y así llegó a esculpir en marfil a la mujer que habría deseado tener a su lado. Apiadada de él, conmovida por su profundo amor

y deseo, Afrodita hizo que la escultura cobrara vida, y la piel de marfil de Galatea se puso a latir.

¿Cómo es tu galatea/o, tu pinocho? ¿Cómo es el ser que desearías tener a tu lado? ¿Es una persona real o te sientes con el impulso de jugar a ser Pigmalión por unas horas? Elabora tu propia Galatea con palabras, trazos, recortes, tomas de vídeo o blanda arcilla. Vas a aprender mucho de ti misma si te animas.

3. Prácticas para reforzar

Formas y tiempos para seguir iluminando

Si has realizado el ejercicio de las constelaciones (2a), te encontrarás con un tremendo paisaje estelar en la tierra. Observa este mapa cósmico-corporal y determina las relaciones que te nutren, también puedes subrayar las que requieren de una atención *especial* o las que sencillamente no son nutritivas y te gustaría dejar atrás.

Con las que quieras mantener el vínculo o reforzarlo, puedes divagar/escribir sobre las formas/tiempos que requiere cada una de ellas y generar una estrategia nutritiva para que la luz que os ilumina continúe brillando. Honra estas relaciones. Diles algo, júntalas en una fiesta, dales algo simbólico.

**** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestros corazones:***

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Libro: **Polifonía amorosa. Laura Latorre**[55] :Las relaciones son tan diversas como lo somos cada una de nosotras. En este libro de relatos, Laura Latorre narra diferentes historias de relaciones en formatos diversos. ¡Realmente interesante y útil para ampliar el imaginario amatorio colectivo![56]

- Libro: **Etica promiscua. Dossie Easton y Janet W. Hardy**[57]: Podría decirse que es la primera guía para relaciones poliamorosas. Fue escrita en EEUU en el año 1997 (considera estas dos premisas si decides leerlo). Si estás pensando en sumergirte en esta aventura llamada no-monogamia, relación abierta, poliamor… te recomendamos su lectura.

55. *https://www.txalaparta.eus/es/libros/polifonia-amorosa*
56. *https://www.pikaramagazine.com/2017/08/polifonia-amorosa/*
57. *https://traficantes.net/libros/etica-promiscua*

- Libro: **Pensamiento monógamo, terror poliamoroso. Brigitte Vasallo**[58]: Vasallo hace un repaso histórico para contextualizar cómo hemos llegado aquí. Por si aún tenías duda, la monogamia (como prácticamente todo), es una construcción de nuestro (no)querido HE. Aquí, Vasallo articula divinamente para caminar hacia la deconstrucción de todo esto. Puedes verla junto a la también inspiradora Mariluz Esteban en **está**[59] conversación.

- Libro: **Más allá de la pareja**[60]: Este libro-guía completo de teorías y prácticas, recoge en sus 25 capítulos un maravilloso trabajo para cuestionar cómo te relaciones y que puntos son interesantes tener en cuenta si estás pensando (o si ya accionas) lo que viene llamándose no-monogamia o poliamor.

- Blog: **Golfxs con principios**[61]: En esta web-blog encuentras infinidad de artículos, lecturas interesantes, eventos y más recursos para poner patas arriba todas las ideas sobre relaciones y amores varios. ¿Te animas a dejar salir tu lado más golfo?

58. *http://www.laovejaroja.es/bvasallo.htm*

59. *https://www.youtube.com/watch?v=RTMDOEHFZiI*

60. *http://contintametienes.com/producto/mas-alla-de-la-pareja-una-guia-practica-para-el-poliamor-etico/*

61. *https://www.golfxsconprincipios.com/golfxsconprincipios/*

- **Coral Herrera**[62]: "Lo romántico es político", "ningún amor es ilegal", "otras formas de quererse son posibles". Y esto es solo el principio.

- Artículo: **La sexualidad de la mujer**[63]: En este artículo de Casilda Rodrigáñez se aprende ¡mucho! sobre el deseo, el útero, la cultura de la carencia, la posesividad antinatural que naturalizamos ....

- Más artículos relacionados y muy interesantes: **La violencia de género y el amor romántico**, **-Poliamor: ¿amor libre o neoliberal?**; **Matrimonios forzados, esclavitud moderna**

62. https://haikita.blogspot.com/

63. http://www.contranatura.org/articulos/Sex/Cachafeiro-Mujer.htm

Ejercicios para salir de Patrix desde... ... nuestro dinero

Este tema del money money *atraviesa todos los demás. Como te decíamos en el capítulo 5, monetarizar no parece ser la solución; sin embargo, consideramos que para construir nuevas realidades es necesario e imprescindible hacerlo (también) con el dinero de nuestro lado. Para ello, te planteamos una serie de ejercicios para resignificar este tema y darle un lugar más cerca de nosotras.*

1. Escritura y reflexión

Dinero

Anota las tres primeras palabras que te vienen a la mente al pensar en el concepto DINERO. Ahora, coge un billete o una tarjeta bancaria, y escribe ¿cómo me siento?, ¿cuál es el sentido y la historia de mi relación con este objeto? Si tienes tiempo, investiga, ¿cuál es la relación de las mujeres de tu alrededor con el dinero?

Otras formas de valorar la Vida

Si un trabajo es cualquier actividad que requiere energía por parte de una persona y que se encamina a lograr un objetivo, ¿qué trabajos haces tú? Aparte de tu empleo remunerado (si es que lo tienes), ¿realizas otros trabajos? ¿Cuáles son[64]? ¿De qué formas son socialmente

64. Incluye cuidados, mantenimiento, sostén emocional del entorno afectivo..., muchos de esos gestos cotidianos, normalizados y *voluntarios* que no por ello dejan de ser trabajo real.

valorados? ¿De qué formas los valoras tú misma? Haz una lista de todos ellos y dales el valor que consideres. Puedes utilizar estrellas (por ejemplo, 1 estrella=*no lo valoro en absoluto y nunca había pensado en ello* y 5 estrellas=*lo valoro y está colocado en el lugar que merece*" para representarlo gráficamente. ¿Cuál es la labor más importante que desempeñas? ¿Por qué?

Cuidados

¿Quién te cuida? ¿Por qué? ¿Mereces que te cuiden? ¿Cómo te sientes cuando te cuidan? ¿A quién cuidas? ¿Por qué? ¿Cuánto merece cada persona que la cuides? ¿Cómo te sientes cuando lo haces?

2. Dinámica para corporalizar

El estadillo financiero

¿Alguna vez has puesto sobre la mesa (mucho mejor si es literalmente) los productos financieros que tienes contratados para entenderlos? Cuando decimos "producto financiero" nos referimos a todo lo comprado en una entidad bancaria o financiera, o en una aseguradora: Cuentas corrientes y tarjetas, hipotecas y préstamos, seguros varios (coche, hogar…), plan de pensiones, etc.

¿Sabes donde guardas los contratos de cada uno? ¿Entiendes lo que has comprado? Con este ejercicio te proponemos realizar una lista sencilla en la que quede constancia de cada uno de estos productos.

Puedes anotar el nombre del producto, el número de cuenta o póliza, la entidad con la que lo tienes contratado y el importe total.

Además, si te animas es interesante ver si este producto lo has elegido tú o no y si existe alguna otra alternativa ética a la que poder cambiarte.

Tu contabilidad propia

Tener tu contabilidad propia en orden te dará una estructura y una sensación de tener las finanzas controladas muy recomendable y empoderante. Para ello te proponemos dos opciones: 1) una hoja de cálculo sencilla en el ordenador o 2) el clásico cuaderno de contabilidad con columnas.

Te recomendamos que anotes en ese calendario que seguro que tienes en la cocina los gastos del día a día. Puedes recoger los tickets de las compras que hagas y al llegar a casa realizar las anotaciones.

Con esto, una vez al mes (ni más, ni menos) podrás realizar las sumas correspondientes de los gastos y los ingresos e ir viendo cómo marcha tu economía (financiera) y qué cambios te gustaría realizar en las inercias que mantienes.

Consumo

Tener en cuenta cuales son tus hábitos de consumo es im-pres-cin-dible para que vayamos creando esas otras realidad con las que soñamos. Al fin y al cabo, el dinero es una fuente de energía y según donde lo pongas, contribuiras a que unas cosas (y no otras) crezcan y se nutran.

Te proponemos que hagas un listado con lo que consumes habitualmente (alimento, luz, energía, telecomunicaciones, ropa, objetos electrónicos) en el que indiques dónde compras cada insumo, elemento, cosa o de dónde adquieres cada servicio. ¿Necesitas cada una de "esas cosas"? ¿Hay alternativas para comprarlas en comercios

más cercanos? ¿Existen otros modelos de empresa/cooperativa más cercana a tus ideales? ¿Has pensado en la posibilidad de que las hagas tú misma?

3. Prácticas para reforzar

Sacando pa' fuera

Escribe el nombre de tres objetos que te metan el patrix en el cuerpo/ en tu casa/ en tu tiempo. Escribe una lista de sus funciones. Elige uno de los tres y sácalo de tu cuerpo/ casa/ tiempo una semana. Toma notas de los cambios que se producen y las actividades que realizas ahora de otra manera. ¿Qué ocurre? ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo te sientes ahora? Ejemplos: el móvil, el reloj, el pintalabios, el ordenador, el mando de la tele.

Si cuido el dinero, el dinero me cuidará

Mantener ordenado el dinero es algo que funciona, aunque pueda parecerte esotérico. E incluso aunque te parezca que el dinero físico huele a *carca*[65].

¿Sabes cuánto tienes en cada momento? ¿Cuántas veces llevas (o has visto a alguien con) los billetes arrugados en el monedero o las monedas esparcidas por la casa? ¿Consideras que merecen otro trato? ¿Por qué?

65. Las autoras tenemos diferencias en cuanto al uso del dinero físico por los lugares donde vivimos. Entonces, encontramos este articulo que habla de ello: *https://cronicaglobal.elespanol.com/business/suecia-anula-dinero-efectivo_123485_102.html*

Jugar en el banco

Es probable que los bancos te den miedo. Lo habitual, especialmente en la banca tradicional, es encontrarse con Hombres Económicos en cada esquina. Tanto si eres clienta como si eres empleadx, al entrar en estos establecimientos algo dentro de ti cambia de forma radical. ¿Podría ser algo similar a la casa del terror? Con esta dinámica, te proponemos un juego.

Primero, será imprescindible que calibres tu energía presente y el momento vital (y del ciclo menstrual) en el que te encuentras. No siempre es buen momento para ponerse «en juego» ni para entrar en uno. Aquí, en fin, se trata de sacar esa energía tuya HE e ir a tu banco o a tu aseguradora (o a otros de los que no seas clienta). Ponte tus playeras más cómodas o unos taconazos. Piensa bien en tu indumentaria y tus maneras… ¡estás jugando! ¿Y qué harás cuando llegues? Preguntar por tus productos hasta entenderlos, hacer que te expliquen todo al dedillo y salir con la información suficiente y necesaria para considerar que tienes tus finanzas en orden. Puedes llevar tu estadillo (el que te hemos invitado a realizar en el punto 2.A) a modo de listado para que no se te olvide ninguno.

¿Cómo te sientes cuando te empoderas en un entorno como este? ¿Recuerdas el síndrome de la impostora del que hablábamos en el capítulo 1? Está muy relacionado también con los recursos y el merecimiento. Nos suele costar horrores exigir retribuciones a la altura de nuestros aportes sociales. Reflexiona: ¿Quién debe pagarte y por qué? ¿Te paga lo que debería? ¿Cómo puedes hacer para obtener un pago más justo? ¿Qué trabajos y bienes estás regalando y por qué?

***Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestro dinero:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Libro ¿Quién le hacía la cena a Adam Smith?. Una historia de las mujeres y la economía, Katrine Marçal. Debate, 2016. En **este texto**[66] tienes un buen resumen.

- Libro *¿Para qué sirve realmente... La Economía?*, Miren Etxezarreta. Pairos, 2015. Lo encuentras liberado, **aquí**[67].

- Web: **El salmón contracorriente**[68]: Es un proyecto de información crítica sobre economía. Aquí encuentras un montón de artículos y cursos potentes para repensar todo lo relacionado con este tema.

66. *http://revistaeconomiacritica.org/sites/default/files/MTeresaBartual-KatrineMarcal_Quien-hacia-la-cena-a-Adam-Smith.pdf*

67. *http://www.mirenetxezarreta.net/wp-content/uploads/2019/06/Libro-enmaquetado.-DEFINITIVO.-Para-que-sirve-la-economia.pdf*

68. *http://www.elsalmoncontracorriente.es/*

- Web: ***MeCambio.net***[69]: ¿Sabes que ya existen un montón de alternativas funcionando? Cooperativas de energía y telecomunicaciones, banca ética, cultura… En esta plataforma-web encuentras toda la información sobre cada una de ellas. ¡No esperes más y cámbiate!

- Web: **Viviendo en cíclico - Eco-recursos**[70]: Aquí encuentras un listado de recursos para transitar del capitalismo, hacia otras formas de hacer economía.

- Artículos: Las mujeres* y el dinero (**Parte 1**[71]) y (**Parte 2**[72]): Sabemos que no es una relación idílica la que tenemos con el money. En estos artículos encuentras las razones y algunos truquis para ir modificando esto.

69. *http://www.mecambio.net/*

70. *http://www.viviendoenciclico.com/proyecto/economias/eco-recursos/*

71. *http://www.viviendoenciclico.com/2018/12/07/las-mujeres-y-el-dinero/*

72. *http://www.viviendoenciclico.com/2019/03/29/las-mujeres-y-el-dinero-parte-2/*

Ejercicios para salir de Patrix desde... ...nuestras cuerpas:

Nuestras cuerpas están colonizadas, mancilladas, olvidadas y sometidas a violencias de toda índole. A menudo, sin embargo, ni siquiera nos damos cuenta y tiramos millas mientras normalizamos a toda máquina todos estos procesos que nos despedazan. Te lo contábamos al detalle en el capítulo 5. Queremos recordarte, queremos que recuerdes, que más allá de esa cabecita pensante que eres, hay Vida. La de toda esa carne, vísceras y humores de cuello para abajo que también eres. Retejernos en una ficción más tierna se convierte así en imprescindible para sacarnos de dentro al enemigo. Aquí te proponemos unos mapas para emprender la labor.

1. Escritura y reflexión

¿Recuerda tu Cuerpa cuando era adolescente?

¿Podrías describir los cambios físicos por los que has pasado durante estos años, desde entonces? Trata de recordarlos con sorpresa, con agradecimiento.

¿Cuál es la zona del cuerpo con la que tienes una relación más conflictiva o intensa?

Reconstruye la historia de, por ejemplo, tus piernas, esa cicatriz, tu nariz, tus omoplatos, el vello de las axilas. Te recomendamos hacer este trabajo de memoria colectiva en grupo. ¿Qué recuerdos comunes tenéis? ¿A qué se deben?

2. Dinámica para corporalizar

Escoge un día para ser Cuerpa

- Todo lo Cuerpa que puedas. Un viernes, quizás, que es el día de Venus/Afrodita, diosa del amor y la belleza, y que tal vez pueda darte más luz.
- Si puedes, despierta cuando tu cuerpo te lo pida. Sin alarmas, sin prisas, sin pensar, solo siendo. No tienes nada más que hacer.
- Al despertar, haz los movimientos y sonidos que se te antojen. Déjate llevar por ellos.
- Siente la estación del año en la que habitas/ que te habita. Palpa el invierno/otoño/primavera/verano. Incorpora sus ritmos, colores y mensajes a tu forma de transitar el día.
- Encuéntrate en el lugar y tiempo en el que estás. Mírate con compasión desde la perspectiva del tiempo y el espacio relativos. Siéntete parte del gran complejo de la Vida en el planeta Tierra.
- Lávate despacio, con mucha conciencia y honrando las zonas de tu cuerpo con las que entras en contacto. Agradéceles su existencia y su sensibilidad. Disfruta de tu belleza.
- Vístete sin gomas, sin apreturas ni costuras que se clavan. Lo que el cuerpo te pida.
- Desayuna despacio, con mucha conciencia de la masticación y la textura, sabor y olor del alimento. Esto lo harás en todas las comidas del día. Evita hacer alguna otra actividad en el momento de nutrirte. Céntrate en la comida, continúa comiendo o para según te lo vaya pidiendo el estómago.

- A lo largo del día, transita despacio por los acontecimientos que suceden y registra tus emociones. Respira, identifícalas y ponles nombre. Anótalas si puedes. ¿Dónde sientes cada emoción?
- Sé consciente de tu postura y adecúala si te sorprendes en una posición que no te beneficia.
- Limita la tecnología. Haz todo lo que puedas a mano, en persona, en cuerpo y alma, con el cien por cien de presencia. Estate donde estás. Enraízate.
- Hazte consciente de tus deseos. ¿Qué quieres en cada momento? ¿A qué se debe que lo quieras? ¿Dónde se siente la necesidad?
- Toca y déjate tocar por personas, texturas del entorno, objetos.
- Idealmente, en algún momento del día debería haber: -algo de baile y música, -una relación sexual contigo misma y/u otra(s) persona(s) y -un juego.
- Lee (¿poesía?) despacio. Habla despacio. Sé lentamente consciente del efecto que los sonidos y las palabras tienen en tus tejidos.
- Aprende de los maestros. Mira a animales y bebés… ¿qué debes imitar de cómo ellos viven el cuerpo?
- Si es posible, lleva esta dinámica a la regularidad de tu vida. Una vez a la semana, quizás. Los cambios serán visibles muy pronto.

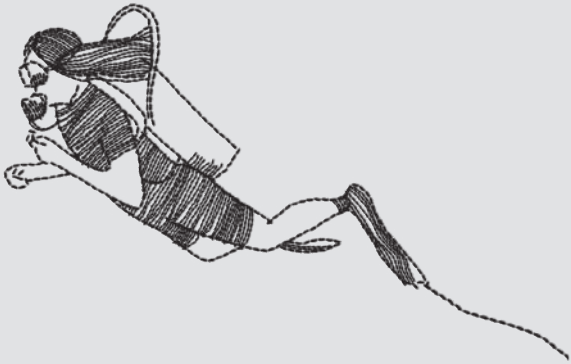
3. Prácticas para reforzar

La semana grande

- Siéntate en un lugar público: una biblioteca, un banco, una terraza. Respira y observa tu entorno. Para enraizar y acuerparte, te recomendamos escribir unos párrafos tan solo describiendo el

espacio donde te encuentras, el entorno. Ten en cuenta la humedad, la temperatura, el aire, lo que tal vez no se puede ver pero se siente.

- Recorre tu cuerpo de abajo arriba y localiza las armaduras, los frenos y correas con que el HE te ha aherrojado. Escríbelos en un croquis, un esquema o una lista. Por ejemplo: debo llevar las piernas depiladas, debo llevar calcetines de una cierta longitud, no debo hablar de mis flujos vaginales a nadie, debo caminar seria y sin mirar mucho a la gente.
- Hazte una lluvia de ideas (siempre, mejor, en colectiva) sobre cómo romper esos dogmas y prejuicios, cómo hacer que entre tu cuerpo y el mundo corra el aire de la libertad. Ten en cuenta cuáles serían los castigos sociales para tus faltas de decoro, si quieres asumirlos.
- Elige siete prácticas revolucionarias y planifica una semana en que cada día vas a llevar a cabo una de ellas. Si es en compañía, todavía mejor. *Ejemplos*: mostrar con orgullo zonas del cuerpo no depiladas; afeitarte la cabeza; elegir ropa inadecuada para un entorno; abrazar todo lo que te apetezca; decirle a la gente todos los piropos que se te ocurran; comer con las manos...



*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestras cuerpas:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*
Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- *Burning woman* (2016) y otros libros de Lucy H. Pearce, en inglés en Womancraft publishing.
- Película: **Le nom des gens** (2010)
- **Taller de Ternura**[73]. Si alguna vez tienes la oportunidad asiste a este taller. ¡Te volverás el cúmulo de placeres sensoriales que ya eres!

73. *http://emeki-es.blogspot.com/*

Ejercicios para salir de Patrix desde...
... nuestra imagen corporal

No es rimel todo lo que reluce y aunque en realidad no estamos en contra del maquillaje como tal (que no es sino un material de juego), queremos cuestionarlo y utilizarlo a nuestro favor, para que se vuelva herramienta de performación, de empoderamiento, de tejido de nosotras mismas y nuestras personalidades. Tal y como te hemos contado en el capítulo 5 tenemos miradas diversas y con estos ejercicios que te proponemos, queremos practicar con todas ellas, para así podernos mirar desde perspectivas diferentes.

1. Escritura y reflexión

En el apartado anterior recordaste a la adolescente que habitaste. ¿Te acuerdas además de cómo vestía? ¿Y la niña que fuiste, qué atuendos llevaba? ¿Quién la vestía? ¿Por qué esa persona? Es muy probable que durante toda tu historia hayas bebido de distintas modas. Saber de cada una (con su contexto histórico y socioeconómico) te dará pistas de cómo es y ha sido tu relación con tu imagen. Si te apetece rascarle más, puedes consultar con tus compas (y reíros un poco de los looks ochenteros o llorar de aquellos lazos tan de niña), o incluso con tus ancestras para aprender sobre sus épocas.

Saltemos al presente. ¿Cómo son tu vestimenta y demás accesorios de hoy en dia? ¿Los reciclas? ¿Los compras? ¿Dónde? ¿Dirías que tienes suficiente ropa, accesorios, maquillaje, zapatos... y

demás? ¿Cuántos son objetivamente necesarios? ¿Puedes limitarte a este número?

Escríbele una carta al cuerpo en que te posicionas como subjetividad, personaje, y le hablas a él/ella como criatura a tu cargo. Cuéntale cómo le has tratado, por qué, cómo te sientes por ello; después, sánale, ponle tiritas y emplastos, cuéntale cómo le vas a tratar, qué compromisos asumes a partir de ahora.

2. Dinámica para corporalizar

Mensajes para el cuerpo

- Frente al espejo. Revisa y observa cada área de tu cuerpo (mejor no usar *parte*, que implica *partir*, trocear). Nombra, masajea, sopesa, escúchalas.
- Ahora, mírate desde el *yo* patriarcal. Qué te dices a ti, a cada una de esas zonas. Escríbelo.
- Después, mírate desde el *yo* sororo desdoblado. Qué te dices a ti, a cada una de esas zonas. Escríbelo.
- Lee en voz alta ambos textos. Posiblemente esta dinámica haya sido dura de hacer y de evaluar. Date un gusto, un regalo, mímate. Ahora, quema el primer texto, o hazlo pedazos, véngate de él. Ya es historia. Desde ahora, lo que le dices a tu cuerpo lo decides tú.

Incorporar nuevas órdenes

Pese a que los mensajes violentos sobre nuestra imagen corporal están grabados a fuego en nuestra carne, es posible revocarlos. Para

ello, crea una letanía o mantra[74], una frase clave, un mensaje divino que llegue desde las entrañas de tu cuerpo. Píntalo en la pared, en el techo, en el espejo, haz una canción con él… la cuestión es que te expongas a él lo más posible, que esté ahí, que lo veas constantemente. Funciona.

Ejemplos: no necesito nada más para ser hermosa/ soy valiosa/ mi carne es magia, etc.

3. Prácticas para reforzar

La nutrición visual y mental es tan importante para el cuerpo como la del alimento que digerimos

Te proponemos dejar de ver imágenes de patrix por una semana. Ni redes sociales, ni televisión, ni las pantallas del metro. Dales a tus ojos un respiro. Mira personas, poemas, árboles, animales. Mira las palmas de las manos de alguien, mira una palabra, un ojo, un gato desde cerca. ¿Cómo te sientes al final de la semana? ¿Qué ha cambiado en ti? ¿De qué tienes más ganas ahora? ¿Qué angustias te han abandonado?

¡Disemina la palabra!

Todas las personas somos bellas y suficientes, si es que nos miramos a nosotras mismas en relación con nosotras mismas y no con

74. Propuestas basadas en el trabajo de Sonya Renée Taylor en *The body is not an apology.*

una norma absurda y arbitraria que obedece a otros poderes. Pero la mayoría de la gente lo ha olvidado. Te pedimos que se lo recuerdes, puede ser, por ejemplo, de las siguientes maneras:

- Con un mensaje de cualquier tipo (mejor si no es en respuesta a una foto) en que alabes su belleza.
- Con papelitos deslizados en los bolsillos, bolsas, bolsos. Puede ser para gente conocida, pero también para desconocidas si, por ejemplo, metes los rollitos en prendas de una tienda o de un ropero
- Enviándole una foto suya a esa persona con un pie de foto que diga: "si te vieras con mis ojos..."

*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestra imagen:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Sigue el trabajo de **Yolanda Domínguez**[75] y si te animas, ¡puedes apuntarte a alguna de sus performances!
- Otra imprescindible, **Magda Piñeyro**[76] en sus perfiles de redes y sus libros *Stop Gordofobia y las panzas subversas* y *10 gritos contra la gordofobia.*

75. *http://yolandadominguez.com/en/*

76. *https://www.facebook.com/stopgordofobia/*

Ejercicios para salir de Patrix desde...
...nuestros saberes y conocimientos

Todo lo que nos rodea y lo que llevamos por dentro podemos denominarlo cultura. Cultura como la sopa en que nadamos y que nos recorre por dentro, y en la que nacen los saberes y conocimientos que adquirimos y que compartimos con las personas de nuestro micro-mundo. Entonces, ¿cómo hacer para que estos saberes y conocimientos sean más cercanos a esas otras realidades con las que soñamos? ¿Cómo hacemos para que esta sopa esté sabrosa, gustosa y con pasta de todos los colores y letras cocinándose a fuego lento? ¡Estamos convencidas de que juntas podemos hacerlo!

1. Escritura y reflexión

Carta a las reinas magas

Haz una lista con todo lo que deseas aprender. Incluye desde el turco, la carpintería, a doblar camisetas… ¡todo! Ahora prioriza, ordena por orden de mayor a menor deseo. Coge los tres primeros y haz un plan para incorporar estos aprendizajes en tu vida diaria y tus proyectos a medio plazo. ¡Siempre hay una opción más barata!

El traje de mujer

Si nacieras de nuevo, pero te libraras de que te impusieran la socialización de género mujer como lo hicieron, ¿cómo serías? Investiga en tu cuerpo sobre cuáles son los mandatos del género que lo han marcado, qué te han enseñado para que te comportes como una chica razonable, qué deseas desaprender.

Un paso más

En una tabla, escribe detalladamente las actividades que realizas en tu día a día y, junto a ellas, qué conocimiento o arte necesitas. En la otra tabla, escribe las actividades que realizarías en tu vida ideal. Piensa primero dónde vivirías, cómo serían la casa y el entorno natural y humano. Estaría bien escribir un texto descriptivo detallado sobre tu nueva vida. Después, escribe las actividades que realizas y, de nuevo, al lado, los conocimientos que necesitarías para llevarlas a cabo. Ahora, reflexiona sobre esos conocimientos.

¿Podrías empezar desde ya a adquirirlos?

2. Dinámica para corporalizar

Rastrea tu cuerpo de cabo a rabo y escribe una lista de (casi) todo lo que sabes (hacer) con él. Reflexiona sobre por qué resulta que sabes hacerlo, quién lo ha decidido, quién te lo ha enseñado, cómo y por medio de qué recursos. Ahora, piensa en qué cuerpos se presupone que deban poseer ese conocimiento y destreza, y cuáles no, lo que es ni más ni menos que un análisis de las relaciones de poder en cuanto al acceso al conocimiento.

Pregúntate "la otra pregunta": ¿y si hubiera sido racializada/ con diversidad funcional/ migrada/ con un diagnóstico cognitivo? Tu cuerpo ha sido privilegiado en base a unas características arbitrarias como depositario de un cierto saber. ¿Puedes romper el círculo vicioso? ¿Puedes compartir tu conocimiento o saber con una persona no privilegiada, o poner tu destreza a su disposición?

3. Prácticas para reforzar

Junta a las amigas
y poned en común los saberes que tenéis. Estamos seguras de que son un montonazo. Podéis hacer un listado e ir haciendo encuentros temáticos en los que compartir vuestros conocimientos, a modo de taller (con su guión, dinámicas y demás) o de manera más informal. Los monográficos entre cervezas (según el tema) también funcionan de maravilla. ¡Damos fe!

Círculos de abuelas y vecinas
Si tienes a tu alrededor abuelas y/o vecinas enrolladas, seguro que estarán encantadas de compartir contigo lo que saben. Busca la forma de generar con ellas un vínculo y exponles todo eso que te gustaría saber y que quizá ellas sepan. Hay infinitos saberes que se nos van cuando las abuelas se apagan, una verdadera tragedia.

Conversaciones de ascensor
Cuando queremos saber algo de otra persona, le preguntamos la edad, la procedencia, el trabajo. ¿No huele a HE en todo esto? Haz una lista de preguntas que podrías usar en tus nuevos encuentros informales. Pistas: relatos, pasiones, deseos, saberes relacionados con la tierra,...

*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestros saberes y conocimientos:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Documental **La educación prohibida** [77]. Argentina, 2012. Está en línea.
- Toda la obra de la pedagoga **Rebeca Wild**
- **Curso de epistemología feminista**, de Marta Malo y Débora Ávila, en Relatoras: El saber es un campo de batalla[78]
- **Conferencia en línea de Francisco Mora**: Solo se puede aprender aquello que se ama[79]
- El proyecto argentino **Pedagogías de la Tierra**[80]. Hacen cursos y son una fuente de creatividad inagotable.
- Documental **Imagine elephant**[81].

77. *http://educacionprohibida.com/?l=es*

78. *https://relatoras.com/hacemos-investigacion-militante-por-avila-y-malo/*

79. *https://www.youtube.com/watch?v=oqu0sCRHqv0*

80. *https://comunidadabejar.wixsite.com/abejar/pedagogias-de-la-tierra*

81. *http://imaginelephants.com/es/*

Ejercicios para salir de Patrix desde... ...nuestra espiritualidad

Los dogmas judeocristianos que flotan en nuestro aire, la vergüenza y la realidad consensuada nos roban ese acceso a la esencia propia que es la conexión con el todo y que, aunque lejana, quizá aún podamos lograr. Para recobrar ese latido de salud espiritual, necesitamos poder ritualizar desde las tierras que pisamos, aunque los saberes atávicos del terruño fueran aniquilados. Porque somos las nietas de las brujas que no pudieron quemar, y porque el pálpito de la alegría de pertenecer nos mueve a seguir vivas, a seguirlo intentando. Ahí está la magia.

1. Escritura y reflexión

Norma y sus rituales

¿Cuáles han sido los rituales de paso por los que tu cuerpa ha pasado y sigue pasando? ¿Bautizo, comunión, confirmación, cumpleaños? ¿Quizá una boda por todo lo alto? ¿Por qué decidiste (o por qué no) pasar por cada uno de ellos? ¿Pudiste decidir? ¿De quién dirías que ha sido la decisión de que así haya sido? ¿Cómo te sentiste y sientes ante cada uno?

Rituales de paso

¿Cuáles han sido, sin embargo, los momentos más importantes en tu vida, que quisieras haber ritualizado? ¿Tal vez tu menarquía, tu primer beso o folleteo, aquel viaje? ¿Y cuáles son las efemérides, fechas importantes que se repiten cada año, que quisieras celebrar, en realidad? ¿Qué aniversarios, qué hecho histórico, qué hito personal? ¿Se te ocurre cómo podrías ritualizar tus festividades, darles estructura, compartirlas? Crea un rito completo para, por ejemplo, el 8 de marzo de cada año. Tiene que estar prevista en espacios

concretos, contener símbolos y constar de partes cerradas y partes abiertas a la creatividad del momento. Piensa en la comida, la bebida, las palabras sacramentales, la decoración, las participantes, etc. No te cortes y diseña invitaciones, indumentarias, banderines, una leyenda que justifique el evento, ...

2. Dinámica para corporalizar

Ritualizando con sangre menstrual

Creemos (o así está siendo en nuestro proceso) que para poder volver a ritualizar, y que estos actos nazcan de nuestras entrañas, es conveniente hacerlo con lo que real, materialmente sale de ellas. Por tanto, te proponemos recolectar tu sangre menstrual y ritualizar con ella. Puedes hacerlo pintando, haciéndote una mascarilla o llevándola a algún lugar-tierra que durante ese ciclo haya tenido un significado para ti. Sirve un árbol del barrio o algún bosque que tengas cerca. Si te apetece, antes de verterla donde hayas decidido, puedes sentirte y agradecer a la vida lo que nos regala. Repítete que tu cuerpo es tierra, que la tierra está en ti.

Be water, my friend. Sé agua, amiga

Este elemento de la naturaleza tiene el poder de ser un potente transmisor de emociones. El agua nos conecta aún más con lo que sea que estemos sintiendo. Considerando esto, te proponemos una dinámica para que conectes con tus más hondos sentires y les des / concedas un tiempo. Para ello, puedes prepararte un baño, o una ducha, con velas, incienso y/u otros elementos que te hagan sentir en calma. Cierra los ojos y respira hondo. Deja que el agua fluya por tu piel y trae a tu mente un recuerdo. ¿Que sientes? ¿Dónde lo sientes ubicado? ¿Con qué te conecta? Respira hondo de nuevo y déjalo ir. Cuan-

do salgas del agua envuélvete en una toalla calentita y date un tiempo para bajar lo vivido.

3. Prácticas para reforzar

Brujeres y Fuego

El fuego es el elemento activo, de la pasión y el calor. Es purificador, y su naturaleza arde como señal de vida. En esta práctica te invitamos a que te adentres en ti y sentipienses un ritual mágico para compartir con tus cómplices. Podéis ir a un lugar en el que esté permitido hacer fuego, llevar algo de cena, unos textos nacidos de vuestras entrañas y uniros en canciones y lecturas que os den (com)unión, que os hagan sentir acompañadas y en los que la gratitud a los elementos y a la vida estén en el centro. Si además eres de las nuestras y te fascina resignificar, podéis hacer el ritual el día 23 de junio, solsticio de verano y noche judeocristiana de San Juan.
¡Recordar que somos parte de un Todo que empieza en cada una, agradecer a los elementos, a la vida y a las Compas, siempre es mágico! ¡Disfrutadlo, Brujeres!

Validar otras prácticas

Es prácticamente tabú, en la cultura HE, hablar de prácticas que nos conectan con la espiritualidad, con lo misterioso: el tarot, la cábala, la astrología, las piedras, el uso de plantas, los hechizos, etc., bajo la excusa de que no están científicamente probadas. Pero hay tanto que no está científicamente probado que funcione y sin embargo lo seguimos a pies juntillas, por ejemplo, el capitalismo. ¿Te animas a construir puentes, a volver a abrir cauces? Cuando empiezas a tirar de los hilos, descubres que hay mucha más gente ahí de lo que pensabas, y las posibilidades se expanden...

*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde nuestras espiritualidad:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado.*

Esta es nuestra recopilación para el capítulo:

- Paloma Todd y su proyecto **Luna de Abril**[82]: A ambas nos encanta (y seguimos entusiasmadas) a esta astróloga, con perspectiva feminista, comunitaria, tiene una celestial capacidad de transmitir en sus textos y audios, lo que nos comunica el firmamento, mientras que nunca pierde la conexión con la Tierra y el Patrix.
- Francisca Jara, desde Chile, comparte sus conocimientos acerca del tarot como herramienta de desarrollo espiritual, en su web y en spotify[83].
- También Jodorowsky puede resultar inspirador con su perspectiva sobre el tarot y su teoría de los actos psicomágicos[84]. Hay muchos vídeos, y unos cuantos libros por ahí.

82. *https://lunadeabril.com/*

83. *https://open.spotify.com/show/2vqBQlTUUbrYkUKt8j6NzJ*

84. *https://www.clarin.com/entremujeres/astrologia/psicomagia-arte-jodorowsky-desbloquear-traumas_0_SJ5lirveZ.html*

***Bonus track: Ante la individualización potenciada, la colectividad elegida

Todos los capítulos de ejercicios presentados tienen su apartado correspondiente de problematización en el capítulo 5 «Saca tus sucias manos», pero este no. ¿Que por qué? Pues porque esto que vamos a contarte es algo que el HE no sabe hacer, aún no ha desarrollado técnicas sofisticadas de las suyas. Danos unos párrafos por aquí para contarte cuál es el problema y enseguida vamos a la práctica.

El mito del HE, como te hemos contado, se sustenta en la individualización, esa no-dependencia que es una gran mentira y que puede convertirse en un suicidio agónico e individual de aquel ser social (osea todes, incluidos los que más se acercan a la norma del HE), que deja de socializar.

Abrazar la colectivización en nuestros procesos es, desde nuestro punto de vista, de lo más subversivo que podemos hacer. Partimos de cada una, de cada uno, de cada une… y vamos al encuentro de esas otras personas que seguramente estarán igual de perdidas que nosotras mismas en este mundo Patrix.

Así, queremos recordarte que todo lo anterior puede gestionarse y aCompa(sa)rse en colectivo desde las agrupaciones y la vida colectiva, desde los barrios y asociaciones locales, para desde aquí, desde cada microcosmos poder organizar espacios de intercambio de saberes y florecimiento creando los más nutritivos, jugosos y apetitosos banquetes.

Buenas prácticas... y paciencia

Necesitaremos paciencia, sí, nadie dijo que trabajar en grupo fuera fácil. Cada cual viene de/con su propio cuerpo, bagajes y dolores, y no es fácil gestionarlos en colectivo y en simultáneo.

Primeramente, te recomendamos conocer bien los objetivos primeros del grupos, porque serán bien diferentes las dinámicas que tendrá la asamblea de una casa okupada, la asociación de vecinxs, una red de cooperativas, un AMPA o tu grupo de apoyo o amigas-cómplices. Sin embargo, todas y cada una de ellas son colectiva y estar atentas a que la Voz de todas las participantes se escuche (con tiempo, espacio y atención) es imprescindible en todas ellas.

Como decíamos, los objetivos de cada grupo y la metodología orgánicamente acordada (los grupos son ecosistemas vivos, por lo que estar abiertas al cambio es bien), definirán los quehaceres del mismo y darán un *por qué* concreto para que las personas se reúnan y accionen. Vemos interesante también que todos ellos cumplan con un protocolo de inclusión (y/o de procederes para el cuidado de quien llega), poniendo especial atención en las personas que puedan leerse como otredad.

¡Si no existe, la creamos!

Si por alguna razón (que celebramos por todo lo alto) estás decidiendo "abrir" una colectiva, por ejemplo para indagar sobre todos estos temas que te hemos propuesto, te recomendamos lo siguiente:

- Reúne a un grupo de compas. Si tienes amigas a las que les puede interesar comentarles el tema, sino, puedes poner un anuncio en alguna asociación, biblioteca… de tu barrio.
- Cuéntales lo que te gustaría hacer. O podéis leer juntas este texto.
- Acordar cada cuánto, dónde y cómo os vais a juntas. Considerar en los tiempos un rato para el estar informal, una merienda o un almuerzo si es de mañana, sienta genial.
- Hacer una primera lluvia de ideas sobre lo que a cada una le gustaría compartir. ¿Cuál es el rumbo de esta colectiva? Si hay temas que de primeras pueden parecer alejados, recuerda lo maravilloso de conjuntar mundos. ¿Costura entre conversaciones filosóficas? ¿Quedadas de partidos de pala y posterior cerveza en donde contaros cómo estáis? ¿Exploraciones corporales y pajeos por las teorías queer? ¿Un curso de creación de memes y una partida de Monopoly? ¡Es perfecto! Si quieres algo más serio (lo decimos con amplia sonrisota en la cara), también podéis hacer una lista de los temas de este libro que os resulten más interesantes y compartir algunas dinámicas propuestas. Si lo hacéis, no os olvidéis que en algún lugar del mundo, Belén y Enara están deseando saberlo. Escribenos: *desmontando_he@riseup.net*

Importante para esto y para las relaciones en general, es poner el foco (y mantenerlo) en la gestión de los conflictos, que en un principio puede que solo sean diferentes pero que en momentos determinados pueden generar tensión/tensiones. ¿Qué hacemos con estos? A menudo es por esta razón que los colectivos se diluyen, muchas veces con escisiones previas que son la antesala de un final. A veces, han de morir, claro está. Sin embargo nos parece que si es porque no ha habido un proceso de limpieza de la mierda (que es lo que suelen

almacenar los conflictos no depurados) probablemente continuará estando entre (y en) esas personas que lo han vivido. A nosotras, a las tensiones nos gusta llamarlas charcos, usamos esta palabra-clave para identificar que nos estamos acercando a un punto en el que puede generarse malestar (o dolor). ¿Están las personas involucradas dispuestas a meterse en el lodo? ¿No? ¿Se puede posponer y acoger que existe para tratarlo más adelante? Recomendamos hacerlo en grupo porque todas tenemos charcos (aquí o allí) y aprender sobre cómo sobrepasarlos, atravesarlos, embarrarnos enteras y que nos dé igual... es un valioso aprendizaje en la vida. Recordamos una vez más, y tal como decíamos en el título, que ponerse las katiuxkas (botas de agua), construir un puente o una canoa, surcar las aguas oscuras o gozar de los lagos soleados, si es en colectivo, es resistencia necesaria para la creación de Isla Ternura.

1. Escritura y reflexión

Colectivos y colectivas. Escribe la biografía de tu vida colectiva. ¿En qué colectivos, grupos, asociaciones has participado? Seguramente sean más que esos que vienen a tu mente en el primer momento. Incluye clases, familias, vecindarios. Dedícate un rato a indagar en tu pasado. ¿Por qué has participado en cada uno? ¿Consideras que han sido experiencias nutritivas? ¿Por qué? ¿o por qué no? ¿Cómo puedes evitar en el futuro que lo negativo se repita?

Otra cultura popular es posible. Escribe una escena dramática. Para ello, elige una situación cotidiana en que se produzca algún tipo de comunicación entre personas (por ejemplo, un programa

de cotilleos o la conversación en la pescadería). ¿Quién suele hablar, y de qué temas? Ahora, cambia el tema de conversación por uno alternativo. Podrías, por ejemplo, crear un programa de cotilleos a partir de la exclusiva «¿Quién le compra los calcetines al futbolista?». O que pescadera y clientas debatan un poco sobre los feminismos comunitarios y lo que hemos de aprender de ellos.

2. Dinámica para corporalizar

El *cuerpo como proceso colectivo*

- Imprimete una foto de cuerpo entero, o dibújate, como puedas y prefieras.
- Ahora, ve subiendo poco a poco de pies a cabeza y escribe todo lo que «hay» en tu cuerpo que viene de otras personas. Pueden ser herencias reales, simbólicas, visibles o invisibles. Ejemplos:

  Gemelos: son igualicos que los de mi padre
  Piel suave: gracias a la crema de cera de abeja que hace Paola
  Cicatriz: el burro de mi hermano cuando tenía 8 años y me tiró al río
  Culo: que le encantaba a J. y desde entonces me encanta a mí también
- También puedes incluir contribuciones más involuntarias y conflictivas, como las costureras mal pagadas de Bangladesh que quizás hayan hecho tu ropa.
- Piensa en tus posturas «naturales», también, ¿de dónde vienen? ¿Dónde y de quién aprendiste a ponerte recta, o a ir siempre encorvada? ¿Por qué te sientas de esa forma? ¿A quién homenajeas, qué aprendizaje reflejas, qué ideas enquistadas hay ahí?

- Para ir más allá, puedes probar con alguna técnica que te ayude a localizar voces y dolores de otras personas inscritos en tu cuerpo. Investiga sobre la osteopatía, los registros akáshicos, la kinesiología, la bioenergética o psicología reichiana, la biodescodificación, ...
- Al final, concéntrate y agradece (en voz alta) lo que tantas personas (y la tierra) te han dado y que forma parte de tu cuerpo. Para lo que ya no quieras llevar contigo, agradécelo igualmente, y luego devuélvelo, déjalo ir.

3. Prácticas para reforzar

Tejido social

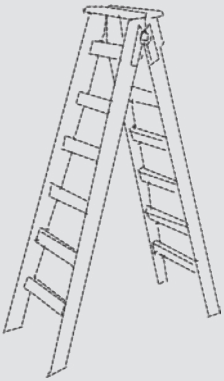
Usa las redes sociales virtuales y la prensa local para echar una mirada a tu alrededor y mapear el tejido colectivo de tu barrio o zona. ¿Hay grupos organizados cerca de ti? ¿A que se dedican? ¿Crees que alguno te interesa? ¿Qué les puedes ofrecer?

Vecinas

¿Qué te gustaría hacer en colectivo? ¿Hacer ropa, cosmética natural, jabones? ¿Tal vez hacer la limpieza profunda o preparar tarteras para el congelador? ¿Y para limpiar armarios y compartir ropa? ¿Quizás te inclinas más por un grupo de lectura, o un encuentro mensual de poetas? ¿Cómo te suena un grupo de menstruantes, de ma(pa)dres, de deconstrucción del amor romántico? Contacta a tus conocidas y propón un grupo para hacer algo, con quedadas regulares y un funcionamiento articulado. Pase lo que pase, siempre va a haber merecido la pena dar el paso.

La escalera

Los bloques de pisos son una tremenda potencia de colectividad echada a perder. Piensa que por cada necesidad que tiene alguien, puede haber una solución a dos pasos de su casa, pero como no nos conocemos, no lo sabemos, no nos ayudamos. Proponle a tu vecindario un tablón de anuncios (físico o virtual) donde escribir necesidades, ofertas y servicios. Una especie de banco del tiempo. Por ejemplo, una madre que quisiera tener una hora para ella una vez a la semana, podría contar con un/a vecina/o jubilada/o que le cuide a la(s) cría(s) mientras tanto. Cargar bolsas y muebles, prestarse herramientas, sacar perras/os, contar cuentos, compartir saberes… hay un sinfín de posibilidades para colectivizar en tu propio edificio. Si no sabes cómo contactar a todas las personas del bloque, anímate a colgar tu primer anuncio. Es muy posible que la magia ocurra y que más anuncios le sigan.



*** Para ampliar las propuesta sobre crear realidades más tiernas desde (y en) lo colectivo:**

**Aunque tal vez no estemos de acuerdo al 100% con el posicionamiento político de algunos de estos textos, te los queremos proponer por si deseas ampliar la propuesta teórica que te hemos planteado. Esta es nuestra recopilación para el capítulo:*

- Artículo: "**El feminismo comunitario es una provocación, queremos revolucionarlo todo**"[85]."El feminismo comunitario parte de la base de no enfrentar ni construir desde los derechos individuales, sino colectivos; desde esa comunidad que es lugar de identidad común, de memoria ancestral, de coyuntura particular y que compara con un cuerpo que tiene su parte hombre, su parte mujer y su parte transgénero".

- Referenta: Lorena Cabnal (Feminismos comunitarios en Guatemala). Lorena Cabnal tiene diversas entrevistas en video que puedes encontrar en la red[86]. Ella, habla de la fuerza de lo colectivo, de considerar la Tierra parte de esto y de como, juntas, podemos poner el mundo del revés.

85. *https://www.pikaramagazine.com/2015/01/el-feminismo-comunitario-es-una-provocacion-queremos-revolucionarlo-todo/*

86. Por ejemplo, este: https://www.youtube.com/watch?v=n5qsA2XMU1o

- Video **'Viajando por lo invisible**[87], Mugarik gabe. Esta iniciativa quiere impulsar procesos de cambio organizacional proequidad. Como destino de todo este proceso proponen la transformación feminista de nuestros entornos, nuestras relaciones y nuestras vidas a través de un viaje que aborde el necesario cambio organizacional. Además del video que encuentras en el título, tienes más información **aquí**[88].

87. *https://www.youtube.com/watch?time_continue=251&v=9PavlcY7SCk*

88. h*ttps://www.mugarikgabe.org/viajandoporloinvisible/wp-content/uploads/2019/07/Guia-Viaje-CAST.pdf*

9. Del HE a la HS (Humana Socialis): Sé una padrina. O Hackeemos al Homo economicus

«Las personas olvidarán lo que dijiste y lo que hiciste, pero nunca olvidarán cómo las hiciste sentir».

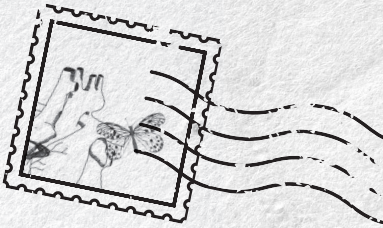
MAYA ANGELOU

«La revolución feminista comienza con una buena amiga»

I.F.Z

«La sanación como camino cósmico-político: ... el sistema patriarcal no se espera que dancemos con nuestras fases lunares, no se espera que rompamos las hegemonías de poder entre mujeres, ni que nos auto-convoquemos desde nuestras pluralidades...
Sanarnos pasa por la recuperación de mi territorio-cuerpo con el territorio tierra, como una hermosa posibilidad para la Vida. Y sanarnos también es una apuesta feminista...»

LORENA CABNAL. FEMINISMOS COMUNITARIOS



En el día de hoy, remuerto y desactivado el ejército del HE, han alcanzado las pequeñas guerreras interestelares sus últimos objetivos carnales y húmedos. La búsqueda, terminando, no ha hecho en realidad nada más que comenzar.

La voz del silencio grita una alegría inmensa que estalla en mil colores que vomitan mil colores que giran y componen y disuelven y se funden y bailan y gozan y entre matices, van y se corren como estertor de estrella. Destino final: Casa. Aterrizando.

Ya vuelven las viajeras por la vereda del espacio y son recibidas en su playa por una multitud de vecinas con los ojos reducidos de tanto no ver. Las habitantes, vestidas con los harapos grises que son condición de olvido, sus cuerpos encorsetados por la desidia del no ser, logran, sin embargo, acoger a sus misioneras con el grano de arena de la fe que les queda viva.

Según se posan en tierra de Isla Ternura, las pequeñas respiran y callan. Lo que traen es demasiado importante como para ser tomado con prisas. Entonces, callan, y juntas y separadas, de frente y de espaldas, en lo que podrían ser unos minutos o unos años, poco a poco, se ponen en marcha.

En su tierra, la maldición ha hecho estragos. La desaparición

de los ciclos vitales, los astros, los nombres y los relatos ha acartonado los rostros y las pasiones hasta hacer de ellos una ceniza sanguinolenta de barro y betún. Los cuerpos se arrastran entre quehaceres y líneas de fuga. ¡Qué digo los cuerpos! Las carnes deslavazadas, las unidades metálicas de producción vital masiva.

Las viajeras parecen haber decepcionado las expectativas de sus coterráneas, no traen una palabra mágica, no hay una solución total que pueda ser celebrada y adoptada de inmediato. Despechadas, se acercan a la huerta y se acurrucan abrigadas en la tierra fresca, en la postura de la rendición que precederá al milagro. Irrigadas por el agua viva de la conciencia, henchidas por el abono de la palabra sabia, protegidas por el aire de la compasión y calentitas por haber conocido el fuego de la comunidad, germinan.

Tras una eternidad de semilla y un breve silencio mineral de siglos, los cuerpos enterrados, o las tierras encuerpadas, comienzan a florecer. Al principio es solo un brote confuso, un bebé de clorofila, un temblor. Después, poco a poco, el tallo amanece, las hojas toman carrerilla en su crisálida para revolotear, las flores estallan en estambres que vibran de deseo. La primavera de los cuerpos ha llegado a Isla Ternura. Y nos salva.

Estamos de vuelta.

Y ahora somos mucho más fuertes, porque hemos conocido el otro lado y sabemos lo que no queremos. Decimos que no temblando con las manos cogidas en el borde de la espiral en cuya danza vibra lo que sí, lo que nos hace decir sí, lo que nos hace. Y así, tres, dos, uno, damos un salto al vacío habitado, al centro del bucle tierno de carne y savia que con fuerza totémica volvemos a ser, en alegría.

Del HE a la HS (Humana Socialis): Sé una padrina. O Hackeemos al Homo economicus

Somos la Vulnerabilidad hecha carne, especialmente de pequeñitas. Hasta la vejez nos acompañará y entonces florecerá de nuevo con brillante intensidad (si es que llegamos hasta *allí)*. Somos finitas, somos cuerpo pulsátil que nació de unas entrañas y volveremos a ser polvo en los caminos. Somos en conjunto, todas al mismo tiempo nos somos y nos estamos de forma indivisible. Necesitamos de la mano y la acción ajena, de la mirada y caricia, del verbo-calor y el respirar del cuerpo de al lado en la mani, el curso, el monte, la cama. Todo el tiempo. Todas las personas.

Nosotras dos somos hijas de los 80. Nuestras madres encarnaron *esa* revolución feminista que nosotras ahora, con la perspectiva que dan los años, las distancias y los análisis, observamos desde lejos. Su revolución nos atrevemos a nombrarla como el feminismo de «cómo ser un Hombre Económico en un cuerpo periférico». Es decir, una trampa. Fue necesario, seguro, aunque confiamos en que los feminismos, ahora, son capaces de llegar mucho más lejos, tanto como

lejos se encuentre el centro vivo, desnudo y latente de nuestras cuerpas propias y colectivas. La vulnerabilidad es el pasaje, el barco, y también el ancho mar.

Tal y como hemos tratado de mostrar en los capítulos anteriores, nuestra existencia ha venido estando atravesada y profundamente condicionada por cientos, miles de violencias. Sobre la suma de todas, dirigiéndolas como un titiritero, se erige cual estatua de acero ese coloso llamado HE. Y por acción del metal del HE sobre nuestra carne blanda, en el proceso de adoctrinamiento (o la forja de *este* traje de mujer a martillazos) se nos enquistaron dentro unos escudos de pétrea dureza que nos alejan de nuestro centro y de otros seres, del trabajo que nos conviene hacer para vivir, en realidad, bonito y suave y con otras.

Sin duda, es el momento de «abandonar las guerras», pese a lo difícil que es cuando vivimos absortas y absorbidas por ellas. Pero ahora es la ocasión, la plataforma, de partir en busca de nosotras en cuerpa y en colectiva. De ver qué hay más allá, de seguir poniendo la piel, los órganos y los humores en y para la creación de esas otras realidades que necesitamos para que siga mereciendo el esfuerzo de tratar de seguir respirando.

Le decimos NO al HE

Decimos ¡NO! Porque nos hemos hartado. De tener nuestras mentes y cuerpas conquistadas, de usar y ser usadas por un lenguaje cruel, de tener unas manos sucias metidas en todos los rincones posibles de nuestro existir. Y de que, por todo esto, el sistema-muerte tóxica se perpetúe año tras año, siglo tras siglo, hasta calcificarse y no dejar espacio para que imaginemos nada más.

Vivimos tiempos en que este sistema-muerte ya no es una metáfora, escondida en un supuesto *cambio climático.* Porque la muerte por toxicidad está ya en las enfermedades de los árboles; ya no es esa *guerra lejana* de la que tenemos noticias en nuestra gran pantalla de plasma; ya no es esa *normalidad hogareña* y de vida privada en la que nadie debe entrar porque *eso pasa hasta en las mejores familias*; ya no es el no darnos cuenta de lo importante por estar obcecadas en lo urgente. Ya ni siquiera se puede camuflar en ninguna *nueva normalidad post-pandemia*, ya no nos la cuelan más.

El sistema no está a favor de la vida, ni de la salud. Recibimos muchos mensajes más o menos comerciales que nos venden la posibilidad de *sanarnos*. El problema, como decíamos, es que dejar de estar enfermas dentro de un contexto que lo está, no hace más que continuar insertando en nosotras esta idea de que *algo debemos hacer* en privado y dentro del sistema económico. Pone la responsabilidad sobre nosotras y nos vuelve consumidoras/depredadoras acríticas. Pero sabemos que no, que algo falla de entrada en la cultura y en la forma de entender la misma idea de individuación.

Por eso, tras el rotundo NO al HE renaceremos y...

...seremos las Humanas Socialis

Nada más lejos de nuestra intención que crear nuevas normas o volvernos un manual de autoayuda, de estos que chirrían, entre otras cosas, porque nos dicen qué y cómo se debe hacer, construyéndonos como meras receptoras de las ideas e intenciones ajenas. Lo fundamental, además, es desmontar la falacia de la so-

lución individual y pagable en cómodos plazos. La humanidad requiere de una nueva cultura, y la cultura se crea y se valida*1* en el cuerpo colectivo que late y se duele en la contemporaneidad. La cultura no es una suma de individuaciones replicantes, al más puro estilo distopía postindustrial, sino que es el agua, el caldo, la nube en la que flotamos y nos respiramos unas el dióxido de las otras.

Vislumbramos la Humana Socialis como un horizonte somático que nos haga echarnos a caminar*2*. Y lo hacemos porque creemos que si hay perspectivas de salir adelante como especie, estas pasan por volvernos personas que a cada paso son conscientes del resonar que nuestras acciones tienen en el cuerpo de las otras, así como viceversa. Si tú bailas, yo me muevo. Si tú agonizas, yo duelo. Si tú cierras los ojos, yo no soy vista. Frente a una vida vegetal de sumisión al HE, proponemos una vida consciente en que no solo los cuerpos ajenos y los lazos que nos unen a estos se cuiden tanto como el cuerpo propio. Mi cuerpo es mi templo, sí, pero mi sociedad (cuerpo colectivo) es el agua que nutre el 60% de mi cuerpo. La Humana Socialis engloba las características que desearíamos que adornaran a los bípedos de esta Tierra nuestra para que ocurra el decrecimiento ecofeminista y la salida de las sucias manos de nuestras cuerpas de forma definitiva. Podrían ser:

1. Ver 'Validar' en el Glosario de Relenguación de la Cuerpa.

2. Inspiradas por Galeano: "La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar."

- **TIEMPO, COMPROMISO y PACIENCIA:** Reconozco este camino como un proceso que no está sujeto a un tiempo determinado ni a un resultado y que requiere de mí un compromiso conmigo misma, con mi ser en colectivo y con el planeta que habito.
- **ÚNICAS y DIVERSAS:** Me reconozco, a mí como a las demás personas, única, diversa y siempre valiosa brillando entre la multiplicidad de la Vida. Y procuraré estar atenta por si aparece el HE con sus ideas-apisonadoras adoctrinantes e igualadoras resonando en mi cabeza, para darles con un gran NO en los morros.
- **SOMOS SUFICIENTES y NECESARIAS:** Nada más y nada menos.
- **EXPRESIONES:** Me comprometo a tratarme con un lenguaje tierno, procurando que sea honesto y cuidado. De la misma forma será como permita que se comuniquen conmigo las otras personas y será así también como yo lo haga con ellas.
- **LA MENTE ES CUERPO:** Escucharé lo que tienen para decirme mis pensamientos/ideas y procuraré observar las ideas destructivas para que, de ahí, pueda nacer lo creativo.
- **El CUERPO ES MÁS QUE MENTE:** Me pararé todos los días durante unos minutos para respirar y escuchar qué necesito y/o deseo. Así, aprenderé a atender las necesidades y/o deseos que me laten en la carne.
- **LÍMITES Y MIEDOS:** Reconoceré mis límites y miedos y los tendré presentes cada día. Ellos me ayudan a saber dónde estoy y a no volver a pasar por encima de mí misma nunca más. Podré ir abrazándolos (y como dice Casilda Rodrigáñez, «empujándolos con cariño[3]»),

3. https://www.youtube.com/watch?v=m2vg82lz1rI

pero nunca más haciendo un esfuerzo por superarlos. Seré tierna también y respetaré los límites y miedos ajenos.

- **PATRONES:** Cada vez que note (con sutileza o claramente) que alguien (así sea yo misma) está intentando meter *sus sucias manos en*... le daré un tiempo para la reflexión. Lo compartiré con alguna cómpliza tal vez e intentaré articular una estrategia considerando siempre el punto 1 de este mismo texto.
- **RELACIONES:** Reflexionaré activamente sobre las relaciones que tengo. Nutriré de forma consciente a las que quiera que continúen en mi vida e iré cerrando (a mi ritmo) las demás.
- **TIERRA:** Dedicaré un tiempo cada semana a observar cuáles de mis hábitos no acompañan al ver/sentir LA Tierra como un planeta vivo, orgánico, cíclico y finito. Encontraré alternativas e iré poco a poco modificando las costumbres no saludables para lo común, partiendo siempre desde el punto 1 de este mismo texto.
- **CICLICIDAD y CAMBIO:** Consideraré y atenderé mi propia condición cíclica (si soy un cuerpo ovulante) y observaré cómo mi cuerpo ciclante reproduce los ciclos de la Tierra. También tendré en cuenta que el existir requiere del cambio, por lo que estaré atenta a cómo se expresa esto tanto en mi como en mi alrededor.
- **PERMISO y ACCIÓN:** Me daré permiso y accionaré para cambiar el acuerdo conmigo misma. Recordaré siempre que el fin es encontrarme conmigo y poder, desde ahí, ir al encuentro de La Otra.

10. La revolución de la vulnerabilidad feroz (o de cómo reproducir las Islas Ternura, que se conviertan en continentes habitadas por Humanas Socialis)

«Odio a los hombres que temen a la fuerza de las mujeres»

ANAÏS NIN

«Cuando dos o más mujeres se reúnen, el diablo mira, escucha, se sienta y aprende»

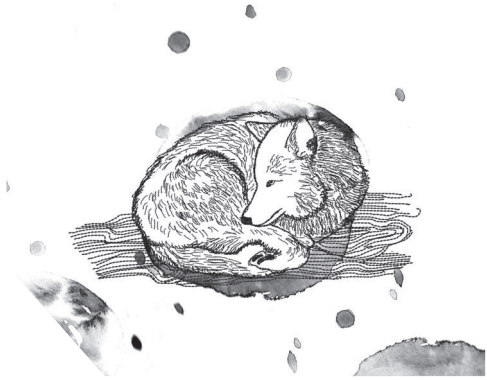
(VISTO EN INTERNET)

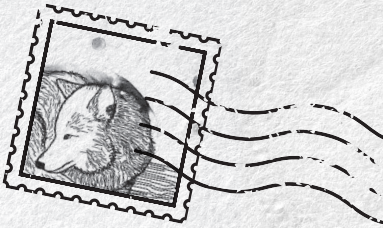
«Las mujeres con buen comportamiento rara vez hacen historia»

ELEANOR ROOSEVELT

«Otro mundo no solo es posible, sino que está en camino.
En un día tranquilo, puedo escuchar su respiración»

ARUNDHATI ROY





La Ternura ha vuelto a fluir con toda su fiereza manantial por los recovecos y de los cielos de la isla. Por todas partes hay ojos que acarician pieles, manos que ven seres, olores que se abren como flores en las frentes e ideas que con trabajo manual se vuelven realidades de sudor y miel. Los caquis emanan en su momento del año y el sabor intenso que traen arrulla las lenguas a modo de madre. Las granadas revientan de jugo y sentido como poemas. Las manzanas agosteñas traen un alma tímida de canela y clavo de olor.

Las habitantes de la isla están contentas, aliviadas, agua. Viven con alegría y solemnidad sus procesos, que son los de la tierra, los de la serpiente mítica que cambia su piel de escamas cansadas. Celebran y descansan. Se curten y se despiden. Se hinchen y relajan y ensanchan y reducen porque viven plenamente en sus pulmones, en sus genitales, en sus cuerdas de voz. La sal ha vuelto a las playas y las salivas, que ahora ya pueden lamer las palabras que nacen de corazones lúbricos y vulvas palpitantes puestas al sol. Además acompaña la luna, cortejada de un arroz con leche de estrellas, que vuelve a refulgir y a espejear la negrura de la noche. La muerte y la soledad no hacen estragos porque son solo un estado, un tránsito, un fragmento de algo mayor que nos une a todas.

Pero las dos exploradoras no terminan de estar en paz. Hay algo que no les deja relajarse, una sensación que no duerme. Un solo de guitarra en el callejón. En Isla Ternura el ejecutivo tripartito de clorofila, sangre y agua de mar, el poder legislativo de rocas y polvo de camino y el poder judicial de sol y pupila ardiente han vuelto a hacerse fuertes y sus habitantes ya fluyen con la libertad que da la salud recuperada. Pero ¿qué será de las personas que conocieron en su viaje intergaláctico a la pobre Tierra? ¿Qué será de ellas? ¿Cómo podrán arreglárselas para volver a ser la Ternura que les habían arrebatado al nacer? No pueden olvidarse de las terrícolas, absurdamente atadas a la estaca que no les deja vivir en la belleza que merecerían.

La revolución de la vulnerabilidad feroz (o de cómo reproducir las Islas Ternura, que se conviertan en continentes habitadas por Humanas Socialis)

Has hecho un camino largo, ancho e intenso a través de pasajes tortuosos, de noches frías y certidumbres solitarias. Viajas con esfuerzo hacia un horizonte donde, sin embargo, nunca vas a poder tumbarte a descansar. Sin duda, el destino es el viaje y, aunque al llegar a Ítaca esta sea humilde y no alcance tus expectativas, aunque los viejos patrones y patronos amenacen a cada paso con restaurar su gastada monarquía, aunque nunca haya paz y nada parezca valer, porque siempre hay que seguir replanteándoselo todo… tendrás la íntima certeza de que estás haciendo lo que has de hacer. Estarás cansada, pero en tus ojos brillará con gloria la revolución vital, largo tiempo esperada, que ya, por fin, es una realidad incorporada. Tu cuerpo se ha vuelto anuncio de una nueva concordia, raíz de la existencia armónica entre seres y entornos que el futuro nuestro nos depara.

Te has aprendido como ser de luz, diversa, colectiva y solo individual en parte, formada por dimensiones entrelazadas que cooperan

para llevar adelante en el tiempo y el espacio el flujo de lo vital. Has descubierto la materialidad de tu cuerpo como sede de todas las conciencias que visitas. Te has topado con ese centro que aún es tierno, delicado y, a la vez, feroz. Sabes que eres carnal, histórica y estás atravesada por relatos que siempre pueden ser nombrados de maneras alternativas. Con dolor has descubierto zarpazos del patriarcocapitalismo en lugares de tus entrañas que ni siquiera conocías, pero con valentía has cuidado tus heridas para que sanen al sol (quizá, incluso, acompañada y arropada por otras que ahora están más cerca de ti). Has palpitado los estratos de tu ser geológico e incorporado rutinas para ser consciente de su proyección en tu realidad diaria. Has aprendido a localizar fósiles y los has estudiado con el cepillito y la paciencia de una arqueóloga.

Las personas que vivimos en este momento y que palpitamos en el sendero de la comunidad humana no podemos parar el monstruo de la violencia y la dominación con nuestras diminutas manos, pero haríamos bien si creemos, con Galeano, que «muchas personas pequeñas haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo». Pese a todo, sabemos que las personas y colectivas no somos en realidad tan mínimas, porque en nosotras vibran saberes y fuerzas mucho mayores a la autoritaria individualidad que nos imponen como sistema cultural y de creencias. También sabemos que muchas, juntas, somos el todo, que no hay quien nos pare. Y, por último, algunas cosas tan aparentemente nimias como un reguero de sangre uterina o como la imagen de un coño asimétrico, peludo e insumiso pueden hacer temblar los cimientos del patriarcado.

Quédate cerquita de ti, no te pierdas de vista… ¡y tente siempre enfocada!

Claves para tu Vida Propia

Dicho todo lo anterior, mientras agarramos fuerte de la mano a nuestras queridas nuevas amigas Vulnerabilidad e Interdependencia y mientras sostenemos esa Vida Propia[1] como una alegato hacia la autonomía y las soberanías colectiva y de cada una, pasamos a lo concreto. A través del siguiente esquema, sistematizamos una propuesta de nuevas rutinas que recomendamos que incorpores a tu día a día. Recuerda que el fin no existe y que lo que nos nutre siempre será el viaje; las aparentes metas serán solo oasis en el camino. Cada propuesta que te recordamos para que continúes enfocándote requiere de tiempo, espacio y paciencia. Te recomendamos que valores cada paso que has dado, aunque te parezca que ha sido hacia *atrás*, porque incluso en tal caso, es *nueva* pisada, es movimiento, es en sí misma lo que te mantiene atenta, sin perder de vista el horizonte.

Que esta propuesta valga de cierre. Nos la planteamos como una versión ultrarresumida de este manual para la detección y el combate de los estragos que el sistema de dominación que habitamos produce en nuestros cuerpos y existencias.

- **Nútrete de materiales visuales, auditivos, textos** que estén en línea con tu propia percepción de la verdad y la belleza. Ha llegado la hora de acabar con las horas perdidas ante las pantallas que roban energía y tiempo sin dar apenas nada a cambio.

1. Ver 'Vida Propia' en el Glosario de Relenguación.

- **Crea textos**, tejidos, dibujos, cuidados, nutrición, espacios sociales, artesanía, lugares, materia, objetos, productos, melodías… desde el lugar donde te palpita… atendiendo a tus ritmos propios, tus potencias y tus formas de hacer. No escuches a la crítica interior o si la invitas hazlo con conciencia.
- **Mira la luna. Observa las estrellas.** ¿Has oído hablar de Venus/Inanna? Los viejos arquetipos/diosas y la astrología pueden tener más que enseñarnos sobre otras formas de amarnos de lo que creemos.
- **Registra tu ciclo menstrual** y mantente conectada con esa naturaleza que palpita y cambia en cada estación. Considérate parte de ella y comprueba y acepta con ternura cómo cambias tú también junto con el ciclo anual. Mira cómo caen las hojas, la nieve, la capa superficial del endometrio. Observa atenta cómo se adentra el sol en cada uno de tus poros. Siente/sé la lluvia, el barro, el aire, el fuego. Recuerda que también eres todos esos elementos que se mueven cerca. Honrándolos, te honrarás.
- **Piensa siempre en la dimensión material y económica de las cosas.** Recuerda que cada vez que metes la mano en tu bolsillo, abres tu monedero o pagas con una tarjeta, estás decidiendo dónde poner ese bien que tanto esfuerzo y renuncia te cuesta conseguir.
- **Hazte activista de la relenguación.** Estarás abriendo nuevos espacios de posibilidad para ti, para tus compas y para quienes están por venir. Necesitamos palabras que nos nombren, que digan lo que sentimos, que salgan de nosotras, que cambien la perspectiva de la vida, que resignifiquen el verbo, que nos lo devuelvan a los cuerpos.
- **Acoge tiernamente las contradicciones y las dudas,** pues en

ellas encontrarás las respuestas o las nuevas preguntas por las que seguir caminando. Es difícil crear «nuevas formas» sin tener «nuevas preguntas» que las den a luz.

- ¿Qué más? Ah, sí, escribe aquí *eso* que late ahí dentro de ti y que no quieres perder de vista:

Vulnerabilidad e interdependencia, nuestras nuevas amigas

Del latín *vulnerabilis*, formada a partir de *vulnus* (herida) y *-abilis* (-able), que indica posibilidad, Vulnerabilidad significa: «que puede ser herido». Como tú, como nosotras, como todes y como todo. Pese a que es de cajón que nadie ni nada se salva de ser vulnerable, en el Homo Economicus se hace como si esta característica no existiera. Sin embargo, la ferocidad de la vida aguarda a que le demos alas a nuestra vulnerabilidad desabrochada, mostrándonos, inspirándonos, dejándonos contagiar entre cuerpos que se hacen tierra con heridas acogidas y compartidas. Cuando sabes que puedes ser lacerada, salir sangrando, todo cambia. Cuando sabes que puedes dañar, matar, todo cambia también. Cuando observamos frente al mar o la herida la infinitud de nuestro desarraigo y lo efímero de nuestra existencia, la realidad se hace otra. Entonces solo cobran importancia la música, la piel, las aceitunas, poco más.

Somos un Cuerpo colectivo, un montón de cuerpos cocreando y asumiendo esa realidad común a la que llamamos sociedad. Lo hacemos de forma interdependiente, seamos conscientes (como las Humanas socialis) o no (como el HE). No hay robinsones que valgan para unas criaturas que balbucean, que enferman, que se arrugan, claman al cielo y se extinguen. La Interdependencia nos recuerda que no somos solas, que si lo estamos es por un desliz histórico que ahora es el momento de reconducir. Sabemos que nos necesitamos, que caerán los muros, que es juntes como crearemos las redes que nos sostengan a todas.

Somos conscientes de que acoger heridas en colectivo, con las colisiones y charcos que esto traerá, no es tarea fácil. Seguramente sea ahí, en esas aguas pantanosas tan profundas que descubriréis al HE más hambriento y empozoñado. Un monstruo mitológico muy chungo que puede hacerte creer que te es imprescindible para vadear la existencia. Y caerás, y caeremos. Sin embargo, sabemos (por experiencia propia compartida) que solo así, mirándole a la cara, será como le arranquemos de sus sucias manos nuestros tesoros individuales para ponerlos al servicio de lo colectivo y como integraremos quiénes somos, también, en relación. Porque es juntas como nos espejeamos y es juntas como encontramos la fuerza para acoger nuestras mierdecillas y dar valor y coraje a nuestras potencialidades para seguirlas desarrollando.

Alentamos así a la autonomía interdependiente y en vulnerabilidad plena como forma de ver la vida, como manera de partir de una misma para ir al encuentro de eso que ya estamos creando juntas: continentes de ternura y revolución que hacen planeta entre el gran silencio de las estrellas.

Islas que Crean Territorios-Cuerpo de Ternura y Revolución (Aunque a veces así te sientas, en realidad no estás sola)

Como no podía ser de otra manera, este proyecto de sacar las sucias manos del HE de nuestras carnes y sociedades trae muchas más garantías de llegar a buen término si no es llevado a cabo en soledad. Sin embargo, partimos de lo *individual* porque el trabajo propio de labranza del terreno es una herramienta básica para llevar a buen puerto la transformación colectiva. La dimensión autónoma debe alimentar y ser a su vez alimentada por constelaciones de experiencias colectivas en que poner en práctica la nueva vida social que necesitamos encarnizar en nuestras vidas si es que acaso queremos seguir gozando de ellas.

En esta ocasión, no hemos tenido el espacio-tiempo que requeriría el tema (¿nos daría para otro DAI[2]?) para poder contarte como se merece que, por encima de todo (o más bien por debajo), el HE tiene sus sucias manos metidas en nuestras Tierras, en nuestros Territorios. Las políticas globalizadoras nos han dejado un mundo lleno de vallas publicitarias y cadenas de restaurantes cuyos letreros se anuncian gloriosos en lenguas dominantes. Un mundo de cuerpos descolgados y solitarios que piden auxilio en lugares supuestamente «desarrollados». Un mundo de heridas «viejas» provocadas por las diferentes guerras y colonizaciones que aún son latentes en nuestras ciudades y barrios.

2. DAI es la forma en la que las autoras nos hemos referido a este proyecto-libro que sostienes en tus manos desde que nació.

Son los cuerpos quienes habitan los territorios y, por tanto, las instituciones y entidades sociales han de trabajar para que lo colectivo, lo creado juntas, se convierta en el punto de partida de las políticas del lugar. Su papel debe ser el de apoyar y reforzar con recursos y leyes las bases puestas por las personas unidas que imaginan y articulan otros barrios y poblaciones más humanos. Los contextos son inseparables de la existencia misma, especialmente del cuerpo colectivo que formamos, lo que suele olvidarse en pos de todos esos supuestos HE que pintan que somos, con todas esas supuestas necesidades globalizantes que tenemos. Es hora de escuchar al territorio en el que vivimos, recordando y validando sus luchas y sus heridas, aún tan sangrantes en tantos lugares; hagamos con todo esto políticas que se amolden a la realidad encarnizada de los cuerpos que ahí vivimos.

En este libro hemos querido partir del cuerpo particular para llegar a él mismo, con la idea de que transformando la fibra en que late nuestra alma llegamos a transformar el tejido plural que somos, la trenza de cuerpos que en última instancia conforma la tierra misma en la que yace.

Claves para tu Vida Colectiva

Más allá de las claves para la vida propia de arriba, queremos invitar a reforzar la idea y la praxis de que los territorios avancen hacia formas de autogobierno en las que la política nace desde abajo y desde dentro y se dedica a fomentar la vida en común, en colectiva, en interdependencia. Para ello, aquí proponemos el siguiente mapa del tesoro para encontrar (o ir amasando) Islas Ternura, que vayan poco a poco convirtiéndose en archipiélagos primero, y continentes, des-

pués, de Cuerpos-Territorio de Humanas Socialis que enraícen y construyan realidades locales y colectivas que den la tierra y el abono para los cuerpos florecer, pacer y henchirse en gozo a lo ancho (que no largo) de los ciclos-fases de su vida.

1. Crea grupos

Desde las apps (existen plataformas *alternativas* o menos mainstream como la que nos acercó a las autoras) o las listas de correo a los encuentros semanales en casas rotativas de les compañeres, se trata de encontrar un formato que se adecúe a cada situación y propósito. Quizás la distancia, la enfermedad o la pobreza de tiempo impongan por sí mismos las condiciones de la reunión. No proyectes, asume el proceso: aprovecha lo que hay para hacer lo mejor que puedas con ello.

Algunos tipos de agrupaciones según propósito podrían ser:

- Círculo de lectura feminista
- Grupos de autoconciencia o, quizás ya, de autocuidado colectivo
- Carpas rojas, encuentros de menstruantes
- Grupos de ginecología autogestiva
- Grupos de trabajo para llevar a cabo trabajo político, activista, cultural o artístico
- Grupos de empoderamiento/poder con compañeras que habitan tus mismas coordenadas: compañeras de trabajo o de clase, vecinas, comadres, compañeras sindicales, co-migrantes…
- Grupos de cualquier tipo (de estar juntas, por ejemplo) en los que reine un mismo interés: de música, de arte, de pintura, de salud o falta de ella, de reflexión sobre un determinado tema, de crianza...

Una vez formado el grupo, es importante decidir colectivamente:

- Qué es lo que se pretende con el grupo y como se hará (temas que se quieren, gestión de los tiempos y espacio, por ejemplo) ¿Es necesario o conveniente establecer unos principios escritos que contribuyan a la transparencia y a no perder el foco?
- La naturaleza de las relaciones: si son completamente horizontales o hay salvedades, cómo gestionar la diversidad interseccional (diferencias de género, ingresos, origen, disponibilidad de tiempo, estado de salud...)
- La distribución de las tareas
- El acceso a los recursos
- Cómo se van a enfocar los posibles conflictos

2. Interésate por los movimientos sociales que están cerca y participa.

Tu barrio, tu ciudad, bien pueden ser un lugar muy diferente y, como sea, siempre merece la pena el intento, pues tú y tus compañeras quedaréis transformadas por él. Necesitamos la fuerza de muchas Islas creando Continente.

3. ¿Mentorías no jerárquicas, es posible?

La comunicación intergeneracional debe ser recuperada, también entre orígenes, entre oficios, entre barrios y lugares. Se nos van enormes saberes necesarios por no hablar con nuestras abuelas, por ejemplo, o con las nuevas vecinas. Y es que… ¿cómo empezar a hacerlo? ¿Se podría habilitar un programa para habilitar nuevos pares anciana-joven, por ejemplo, o local-recién llegada? ¿Tal vez un foro para que las historias de todas circulen por nuestros espacios y las narrativas dominantes sean cuestionadas?

4. Absorbe saberes...
en los pueblos, en las periferias, en el campo, en las cocinas, en los cuartos de baño, con criaturas, con migradas, con «el enemigo».

5. Dile lo que sientes.
Escribe cartas, graba audios, manda vídeos, collages... Fórmate en formas no violentas de comunicación y exprésaselo.

6. Practica el apoyo mutuo con conciencia.
Tal y como cuenta Cuellilargo en este video[3], hemos llegado hasta aquí como especie precisamente porque practicamos el apoyo entre personas de forma habitual, solo que lo tenemos (auto)silenciado y muchas veces ni nos damos cuenta de la importancia que tiene.

Mucho de lo que haces es (ya) colectivo ¡Haz que sea político!

Lo prometido: La llegada al buen puerto

Esta obra no acaba aquí porque, en realidad, lo que hace es volver a la playa desde la que partimos. El puerto de arribada estaba en ti, eres tú. El viaje es siempre circular. Salimos de una Isla ternura que habitaba en algún lugar, de nuestra imaginación, la amasamos en palabras para llegar a Ti y, si has llegado hasta aquí, tal y como te prometimos, a buen puerto, podemos celebrar que ya estamos más cerca

3. El apoyo mutuo, el gran silencio que practicas a diario. https://www.youtube.com/watch?v=J2YLrQy91rg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR24HTApN0zX0glIO-0PiEzDmWDYmCIoOwUdjAj8ybDpwmQ--Fgt-J23nSg

de convertirnos en continentes habitados por Humanas Socialis.

Te recordamos que estamos a golpe de click, y que puedes darnos tu perspectiva, crítica amorosa, información complementaria, etc., escribiéndonos aquí: ***desmontando_he@riseup.net***

¡Que siga el viaje, Compañera! Que muchas otras se unan a esta tierna cadena de desmontaje[4] postindustrial y que, entre todas, consigamos habitarnos en medio de este océano de la vulnerabilidad feroz. Que así sea.

4. En la ultimísima hoja de este libro encuentras una lista para que os vayáis anotando las Compas por cuyas manos pasa este libro.

...con este batiburrillo en la cabeza, sin quitarse a las humanas de la frente, una noche, las dos viajeras interestelares se ponen de acuerdo, saltan de la cama y, en camisón, se escabullen por el canto de la playa para una última misión de despedida. Los días anteriores han sido vistas trajinando con unas grandes bandoleras de arpillera colgadas de su hombro. Han estado recolectando aquí y allá todo lo que necesitarán para llevar a cabo su plan.

Esa opaca noche de la tierra, la oscuridad es rasgada con dulzura por los faros de la carretilla interestelar en que nuestras viajeras llegan a lo que para ellas es otra estrella, nuestro planeta Tierra. Durante las horas de sueño, se dedican a repartir por diferentes lugares y cual duendecillas del solsticio los presentes que han traído para las terrícolas. Además, dejan caricias en los rostros ajados de las migrantes que trabajan en precario y hasta el agotamiento; dan besos en las frentes de personas que agonizan en la soledad metálica del capitalismo tardío y les susurran al oído que alguien las busca, que ya está llegando; y también dejan caer fresas, corderos, pelotas de plata y leones majos sobre los blandos sueños infantiles.

Por la mañana, las humanas abriremos los sentidos y la esperanza a un mundo todavía violento y cruel, pero algo habrá cambiado, porque entonces iremos descubriendo los rastros que desde Isla Ternura nos recuerdan que otro mundo tierno es posible. Lo sabremos cuando sintamos un jabón de lavanda hecho a mano curtida; un puchero llenico de comida nutritiva cociéndose a fuego lento; un manojo de rosas silvestres; un sentido abrazo entre dos o más almas compungidas que se calman; una escucha aterciopelada que valida y acompaña; una planta de tomate que crece simpática mirando al cielo; un dibujo que expresa las más hondas emociones; un escrito

rebosando de palabras nuevas; un cuerpo animal presente y satisfecho que respira hondo llenando sus entrañas de alegría y diseminándola; una carcajada en medio de una noche tibia; un fuego que agrupa, celebra, acoge, lava y acompaña.

Nuestra isla es una historia en espiral que ha echado raíz en la tierra y crece y no hay quien la pare. Se parece a todo lo blanda y salvajemente vivo, lo que late y hace ciclo, lo que hace que en unas mejillas se agolpe la sangre y clame por más. ¿Nos ves? Los astros y las moléculas danzan ya en la órbita de la ternura. Solo falta lo que queda entre medias. Que se caigan los velos y derritan las montañas de hielo gris. Que amar y respirar y amar por respirar y respirar por amar sean aquello que nunca se olvida. Que el tañido de lo tierno llene de música y mordisquitos las orejas de la gente.

FIN

Solsticio de verano de 2020
Luna negra y Eclipse de luna

11. Glosario de la Relenguación de la Cuerpa

«Nuestra estrategia debe ser no solo confrontar al imperio, sino ponerlo en sitio. Privarlo de oxígeno. Para avergonzarlo. Para burlarlo. Con nuestro arte, nuestra música, nuestra literatura, nuestra terquedad, nuestra alegría, nuestra brillantez, nuestra incesante implacabilidad, y nuestra capacidad de contar nuestras propias historias. Historias diferentes de las que nos lavan el cerebro para creer. La revolución corporativa colapsará si nos negamos a comprar lo que están vendiendo: sus ideas, su versión de la historia, sus guerras, sus armas, su noción de inevitabilidad. Recuerda esto: seremos muchos y ellos serán pocos. Nos necesitan más de lo que nosotros los necesitamos»

PALOMA TODD MONTES (LUNA DE ABRIL)

cuarpe

Glosario de la Relenguación de la Cuerpa

- **Abismar:** De «hacer abismo», observar qué hay *ahí* abajo en lo más profundo. Estamos hechas de playas, oleajes y abismos tectónicos diversos y de profundidades variadas. Por eso, recomendamos *bajar* acompañada y con el equipo y en las condiciones necesarias para no caer y olvidarnos allí dentro. Utilizamos la metáfora de la espeleología, en la que bajas acompañada y anclada en diferentes puntos en el descenso. Muy diferente de la también muy gráfica «caída libre».

- **Alfabetización ecológica:** Comprensión de los principios básicos de la ecología y toma de decisiones consecuentes, así como capacidad de ver la Vida de forma holística y con perspectiva crítica. Se incluiría en ella la interdependencia de los sistemas ecológicos, sociales y otros, a todos los niveles.

- **Androcentrismo:** Visión del mundo que sitúa al hombre, al ser sexuado varón cis, como centro de todas las cosas, como versión por defecto y *neutral* (¡trampa!) de lo humano. Piensa en las seña-

les de tráfico, en los iconos habituales que representan personas. ¿Cuál es *el normal*? Piensa en libros de anatomía, cuál es el cuerpo normativo, cuál la excepción, que solo aparece por motivos reproductivos, cuáles ni siquiera aparecen.

- **Buen vivir o Sumak Kawsay[1]:** Palabra quechua referida a su cosmovisión ancestral de la vida. Desde finales del siglo XX es también una propuesta política desarrollada principalmente en Ecuador y Bolivia. No es lo mismo que lo que en occidente denominamos "bienestar", que es en sí un espejismo a través del que no vemos, invisibilizamos, que un estado nuestro de «estar bien» (es decir, de poseer determinadas comodidades, derechos y bienes de consumo), puede estar teniendo consecuencias destructivas en otros lugares y para otras personas del Sur global.

- **Corpovestigar/Corpoexplorar:** Neologismo, conjunción de palabras con la que queremos invitar a investigar o explorar con la cuerpa, saliendo un rato de la mente (que también es cuerpo, pero a la que es fácil inocularle ideas ajenas) y encontrando así esos *otros* saberes que nos han venido siendo desvalijados, por lo que, la mayoría de las veces, los ignoramos.

- **Coñazón/Coñazonas:** Conjunción de las palabras *coño y corazón* que alude a ese lugar que emerge de estos dos centros y desde el que sentimos y actuamos y que nos activa como exploradoras

1. Puedes leer más sobre la propuesta del 'Buen Vivir' aquí: *https://es.wikipedia.org/wiki/Sumak_kawsay*

de otros mundos posibles. *Coñazonas* es el grupo de Compas en donde nos conocimos las autoras de este libro. Desde aquí, un fuerte y tierno abrazo a esa Isla Ternura original que nos vio nacer y también crecer.

- **Compañera o Compa:** Hermanas, hermanes, hermanxs, hermans, congéneres, todas esas personas con las que, aunque no siempre compartamos el 100% de la manera de ver la realidad, sabemos que podemos tener conversaciones nutritivas e intercambiar saberes. Son la tierra en la que nos nutrimos y que nos permite florecer.

- **Con(pro)sumidoras:** Conjunción de palabras *consumidora* + *productora* que se puso en boga hace unos años. De ello habla magistralmente Remedios Zafra en algunos de sus libros. Se trata de nombrar el fenómeno por el que, en estos últimos años, las personas productoras también somos las que consumimos, o viceversa. La línea que antaño dividía estas dos modalidades de estar en el capitalismo ha desaparecido en la era de internet y de la «marca personal».

- **Cuerpa:** Espacio de resonancia, latido, ser de carne, verbo y humores que somos, que nos es. Se vuelve cuerpa y no cuerpo como una revelación/revolución. No somos el cuerpo ilustrado, patriarcal, que es visto como algo ajeno a la mente y el alma. Somos una realidad material orgánica que duele, que place, que desea, que engulle y que excreta, que también es capaz de las creaciones más excelsas y no por ello deja de ser piel y huesos y traumas y recovecos.

- **Cuerpos vulnerables/ vulnerabilizados:** En el androcentrismo cultural, científico, político, etc., los cuerpos que no están puestos en el centro están hechos carne de periferia y cañón. Hablamos del género registrado como femenino, de los géneros que ni siquiera se registran, de la gente migrante, de les niñes, de les ancianes, de las personas funcionalmente diversas. De ahí la vulnerabilidad social, que no es intrínseca, está creada a conciencia.

- **Decesidad:** Término creado por la red de mujeres *Mesoamericanas en resistencia por una vida digna*, compuesto por *deseo* y *necesidad,* y que nos ayuda a expresar la no- separación entre lo que es una necesidad y lo que es un deseo. A las mujeres* en general se nos ha alejado de nuestros deseos y se nos ha llenado la vida de necesidades. Sin embargo, muchas desconocemos cuáles son estas realmente. Por supuesto también nosotras andamos todavía liadas con qué significarán *deseos*, *necesidades* y *decesidades*, pero a través de esta última palabra pretendemos salir de la confusión y poder nombrar ese latido interno que nos impulsa a movernos, para desde ahí emprender la labor de limpiar, validar, o ambos.

- **Dicotomía:** Proviene del griego clásico y significa *díxa* «en dos partes» y *témnein* «cortar». Ya en textos feministas clásicos se pone de relieve el funcionamiento psicológico interno de la dominación patriarcal, por la que lo que podría comprenderse como continuo, contiguo o incluso igual o *mismo*, pasa a convertirse en contrario. Pero no en contrarios equivalentes, sino desiguales, por lo que una de las partes estará siempre por encima de la otra. Las siguientes dicotomías o pares binarios que llevamos grabados a fuego y metal en nuestra mente no son biológicas

ni naturales sino que han sido social y lingüísticamente construidas. Obsérvese cómo, socialmente, la parte de la izquierda siempre se considera superior en relevancia, seriedad, derechos, etc., a la parte de la derecha. Serían, por ejemplo: hombre/mujer; alma-mente/cuerpo; hombre blanco/racializado; rico/pobre; adulto/joven; norte/sur; sano/enfermo; cuerdo/loco; humanidad/naturaleza; ciudad/campo, cuerpo delgado/gordo, etc.

- **División sexual del trabajo:** Ya desde los primeros textos del feminismo europeo se pone de relevancia el sentido económico de la construcción del sexo/género. Una vez sajada la humanidad en dos géneros, se le asigna al *masculino* la esfera pública y la obtención de los recursos, con lo que ello conlleva en términos de poder, privilegio y estatus. La parte *femenina* es relegada al cuidado y la manutención del hogar y los cuerpos, al tiempo que todo lo relacionado con ella es devaluado en términos de relevancia social. Es importante darse cuenta de que esta estructura clásica ha cambiado en su forma y en los actores que implica, aunque no en su fondo. La dicotomía sigue estando ahí aunque, por ejemplo, esa parte *femenina* pueda estar sobre todo asignada a personas que cumplen con ciertos criterios de racialización antes que (o además de) con un *género*.

- **Economía feminista y transformadora:** Mirada crítica y conjunto de herramientas que ponen en entredicho el modelo imperante de economía capitalista. Desde esta corriente de pensamiento se ponen en el centro los cuidados que son los que, en definitiva, sostienen la vida. Hemos querido dar un giro más y añadirle la palabra *transformadora*, para así acoger también la llamada *econo-*

mía social y transformadora, otro modelo de economía crítica con la que se pretende (y se está consiguiendo) utilizar la economía como vía de transformación social. Por ejemplo, creando cooperativas o empresas comunitarias que tienen como objetivos la construcción de proyectos de vida en los que se incluye el ámbito laboral, la aportación a lo común y la creación conjunta de lógicas de cuidados comunitarias.

- **ECE (Esa Cosa Escandalosa):** Así llaman algunas Compas que investigan en Economía Feminista al sistema cruel en el que habitamos. Entre sus características están el racismo, clasismo, neoliberalismo, colonialismo, homofobia, transfobia, las normatividades hegemónicas… y como son muchas (demasiadas), las etiquetas, se pasa a utilizar las siglas para nombrar este cóctel de cianuro.

- **Escrituras de(sde) Cuerpo/Cuerpa/Cuerpe (o Body literacy):** Conceptos en construcción desde el feminismo de la segunda ola. Se trata de construir, a través de la lengua, un sujeto hablante/escribiente que no es el del ser humano hegemónico (hombre blanco, burgués, etc.) cuyas aventuras y desventuras tan bien conocemos porque han venido copando los relatos culturales durante toda la historia humana. Para poderse dotar de entidad discursiva (y, por tanto, de relevancia cultural y autoestima), los cuerpos periféricos necesitan decirse desde sí mismos, desde su diferencia, su particularidad y sus coordenadas en las relaciones de poder que rigen el sistema. Por eso se vuelve importante la escucha al cuerpo, a sus constantes vitales, incluyendo sus ciclos, fluidos y particularidades hormonales. El foco cambia, todo se

transforma, la narrativa es otra, Dentro de esta búsqueda se enmarcaría la escritura contemporánea de muchas mujeres y otros cuerpos no normativos.

- **Homo economicus (HE):** Figuración que desde la propia teoría capitalista hace referencia a lo que creen que somos/quieren que seamos: un ser cuyas acciones están siempre regidas por el interés propio. Desde la economía feminista, se critica esta construcción por interesada. Solo un tipo de ser humano puede ser realmente así y lo hace a costa del trabajo de cuidados de otros, que son invisibilizados en la narrativa hegemónica.

- **Humana socialis:** Nuestra alternativa al relato del HE. Consiste en el ser humano que ha comprendido que somos en relación, que somos un ente colectivo, y no solamente como especie sino en interdependencia con la tierra y los mundos animal, vegetal, etc.

- **Isla Ternura:** Espacio invisible pero al que se puede acceder en el interior del cuerpo propio y en el área de realidad que prolifera entre dos o más cuerpos en relación. Tal vez no se vea pero sí se palpa, se huele, se siente vibrar dentro del cuerpo. Se trata de un lugar donde las leyes del Homo Economicus (es decir, del capitalismo, del patriarcado, de las religiones mayoritarias y sus amigos) han sido conculcadas. Lo que fluye a cambio son la ternura, la empatía, el estar y ser cuerpo y realidad material en un tiempoespacio concretos. Las motivaciones tienen que ver con experimentar en el almacuerpo colectivo las delicias de la existencia. Isla Ternura es el escenario de nuestra pequeña propuesta ficcionada en este libro. De ella parten dos viajeras interestelares

que quieren recuperar para su tierra la ciclicidad natural que la violencia lineal le ha impuesto a sus vidas.

- **La sombra:** Parte oscura de nosotras mismas que no vemos y que, sin embargo, nos sigue muy de cerca. Fue nombrada desde la psicología junguiana y tiene que ver con lo inconsciente, lo oculto, la materia preverbal, arquetípica, de nuestra psique. Es no-visible por supervivencia, pero necesitamos integrar sus mensajes para no ser arrastradas (ni que arrastre a otras) por su oscuridad, cuando atenaza. Acompañadas por diversas herramientas y siempre de la mano de las Compas, vamos atisbando y perfilando, acogiendo lo que aparece y dándole luz a las partes que se dejan. La sombra no tiene que desaparecer, no es el enemigo; es necesaria, como el invierno al verano y la fase menstrual a la ovulatoria. Sin embargo, reprimirla puede costar muy caro. Es necesario honrarla y trabajar con ella.

- **Juiciómetro:** Si existiera, sería una herramienta para medir el nivel de juicio que estamos blandiendo hacia nosotras mismas u otrxs. No se trata de no ser críticas o analíticas, que sí, que también, a su debido tiempo y sin excedernos. El problema es que el juicio con que solemos machacarnos (sobre nuestra creación, nuestra imagen corporal, lo adecuado de nosotras mismas y otras, etc.) suele ser la propia mano del HE metida entre nuestra pupila y el globo ocular, haciendo que todo sea más feo, más duro, más carente. Su contrario sería la mirada tierna, empática.

- **Otredad, personas y realidades otrorizadas:** El proyecto HE (o patriarcocapitalismo) ha construido un pensamiento binario por el cual las realidades en lugar de dejarse ser diversas, continuas, conti-

guas, complejas, se vuelven dicotómicas: o lo uno o lo otro. En este par siempre hay una parte privilegiada (lo uno) y una otrorizada (lo otro). Lo construido como "otro" es aquello desde donde no se habla pero sobre lo que sí se habla. Es lo oprimido, recortado, cosificado, colonizado, violado, ocultado, silenciado. Se trata, claro, del reverso del BBVAH: el cuerpo del Sur Global, el feminizado, migrante, enfermo, con diversidad funcional, infantil, y un largo etcétera.

- **Patrix:** Palabra compuesta por Patriarcado y Matrix (película de las hermanas Wachowski) con la que hacemos alusión a esa cadena de realidades creadas por *otros* en las que el patriarcado, el poder de ellos, el poder viejo, muerto, haciéndose fuerte sobre nuestra carne tierna, se vuelve patente con toda su crudeza. Desde Isla Ternura, nombramos así ese escenario "de afuera" en el que a veces (seguramente más veces de la que nos gustaría, incluso, reconocer) estamos obligadas a *actuar.*

- **Patriarcado/Patri-arcadas:** Juego de palabras habitual en las pancartas de los 8M. El patriarcado es el antiguo sistema de ordenación social por el que el padre gobierna sobre las mujeres y la prole de su determinada sociedad. En su larga historia se ha ido transformando y legitimando de diversas formas: desde un patriarcado coercitivo, en que la mujer, por ejemplo, y sus hijos, le pertenecen legalmente al hombre (se pueden ver retazos de esta mentalidad en las costumbres de asignación de apellidos o en la violencia de género) a un patriarcado de consentimiento. En este último, el marco legal ha dotado a mujeres e infancia de sus propios derechos, sin embargo, la cultura en muchas de sus dimensiones, sigue privilegiando la mirada y los intereses de los varones poderosos. Pasamos a una especie de *posesión* en que la

ideología patriarcal estructura la mentalidad y la subjetividad de los sujetos que la habitan. Nadie te dice literalmente que tus deseos valen menos que los de él, por ejemplo, pero tú has internalizado ese mandato a través de la socialización de género y otros mensajes culturales. La economía y la distribución de la riqueza y el poder por su parte, continúan estando en manos de los varones burgueses y adultos. Para exorcizarse, se recomienda descorrer el velo de la igualdad y aprender mucha práctica y relatos feministas y sororos.

- **Patriarconeoliberalismo:** El patriarcado como sistema social se ha venido aliando con el capitalismo a nivel económico, de forma que sus propósitos de dominación y ordenamiento jerárquico y asesino se refuerzan mutuamente. Este término se refiere a "el sistema", "lo que hay" o ese entramado de sucias manos ajenas que se nos han entrometido en la cultura para hacernos creer que no merecemos vivir en paz y expansión, armónicamente entre seres y ecosistemas.

- **Playa Medusa:** En alusión a los pulpos y medusas de Rodrigáñez, en esta calita de Isla Ternura se relengua, se cría y se lee y escribe con todo el cuerpo. Cajón desastre de las creatividades de Belén Martín.

- **Progesterona:** Esta hormona hace su aparición en la segunda fase del ciclo menstrual/ovulatorio o fase lútea. Su objetivo es el de calmar el cuerpo, ahorrar energía y sostener el endometrio. En contraposición a los más populares estrógenos, que nos dan energía productiva y pueden ser puestos al servicio del sistema idem, la progesterona nos sirve como metáfora para rumiar la posibilidad de realidades progesterónicas en las que los tiempos-ciclos propios tengan espacio para existir.

- **Realidades proyectiles:** Proyecto como forma de vivir, como forma de vida misma. Hacer la realidad en y desde los procesos, y no de cara a los resultados.

- **Relatos:** Historias que estructuran las realidades, las relaciones con el resto e incluso con el propio ser. Son como las autopistas mentales y corporales que ponen en circulación la nueva información que llega al cuerpo. Cómo no, nos han llenado de relatos ajenos violentos, que nos alienan. Por eso, necesitamos relatos, narrativas nuevas que nazcan de nosotras. Estos nuevos relatos (por ejemplo, la herstory o la cultura menstrual) hacen fuerte nuestra voz, que así consigue rasgar la cerrada y monocromática cultura del HE. Es importante escucharnos y validarnos los relatos entre cuerpos periféricos. Solo así podrán salir adelante como chispas de luz en la oscuridad de la hegemonía cultural.

- **Relenguación:** Proceso de hacer que la lengua vuelva a nacernos en el cuerpo, pero esta vez de forma tierna, amplia, inclusiva, abarcadora, para dejar atrás las dicotomías, para no sajar, segregar ni promover estereotipos con nuestra forma de hablar. Hay varios métodos, como resignificar los términos; despedazarlos para jugar y ver cómo encajan en nuestra vivencia-cuerpo; estudiar el valor político de las gramáticas y proponer cambios, etc. Más información en playamedusablog.wordpress.com[2]

2. *playamedusablog.wordpress.com*

- **Sentipensar:** Palabra compuesta que hace referencia a la acción de sentir y pensar al mismo tiempo. O más bien, de pensar sintiendo en el cuerpo y de ser capaces de reflexionar corporalmente lo sentido como vía para salir de la falsa, interesada, dicotomía cuerpo-mente y poder expresarnos desde algún lugar ubicado entre el cerebro, el corazón, el útero.

- **Síndrome de la impostora:** En este sistema en que están claras las características de las personas que lo tienen todo para triunfar (ser blancos, varones, con formación y sin escrúpulos, etc.), a las personas minorizadas nos cuesta creérnoslo en el remoto caso de que, al fin, consigamos algún acceso al poder o a la influencia. Es un complemento perfecto al traje de mujer, sentir que no merecemos el puesto o la oportunidad que se nos ha dado, creer que tarde o temprano los demás descubrirán que no somos adecuadas para ejercerlo y que la vamos a pifiar. Se cura en círculo, juntándonos con otras, escuchando y agradeciendo su visión de nosotras mismas que, casi seguro, será mucho más benévola y ajustada a la realidad.

- **Sororidad:** Frente a la competencia, la comparación, la jerarquía, necesitamos hermanarnos de nuevo para volver a la forma social, cooperativa, de ser que tendríamos de haber nacido en Isla Ternura. Como en todo, hay sororidades que se encuentran por ahí que se parecen más a fratrías de preservación de derechos hegemónicos. El feminismo que solo se estructura en torno al género no tiene sentido ya y abogamos siempre por una acción política que más que agrupar en torno a una identidad, genere discurso en contra de realidades opresivas y fomente, siempre, que hagamos «la otra pregunta».

- **Teoría:** Nada más práctico que una buena teoría, se dice por ahí. Viene del griego para "visión" y, en justicia, debe proporcionar perspectiva, mirada nueva. Cuanto más fino hilemos al aprender y crear teorías, más amplios horizontes abriremos para nuevas realidades no opresivas ni violentas. Sin embargo, no se debe perder de vista que a más refinamiento conceptual mayor distancia se puede generar respecto a las Compas y gentes en general. Es deseable producir teoría liberadora, sin perder de vista las relaciones de poder que en su formulación pueden producirse.

- **Ternura:** Sensación, fenómeno corporal y ético/estético, forma de comunicación y, al fin, herramienta política consistente en el abrazo a la vulnerabilidad esencial, la disponibilidad al cuidado propio y ajeno y la responsabilidad impregnada de dulzura en la escucha y la producción de discursos privados y sociales.

- **Útera:** Espacio alquímico que, en aproximadamente la mitad de cuerpos humanos, acoge la re/creación del cuerpo propio y del ajeno. Es una cámara oscura, elástica, el músculo más potente que tenemos. Si lo escuchas late y elabora (como un otro corazón del cuerpo) y, si cae en manos del temible HE, se llena de suciedad, autoodio, tensiones acumuladas, miedos. Entonces, duele. ¡Pero no agonices, hay cura! La cultura menstrual, la presencia compasiva propia y de la otra, el sexo devocional, las terapias corporales y espirituales del útero, entre otras realidades impregnadas de ternura, pueden hacer que vuelva a su estado molusco.

- **Validar:** Darle valor, legitimidad, espacio, amor, a lo que sentimos o pensamos, pese a que sea nuevo, distinto, no convencional, no formu-

lado previamente. Ocurre en colectivo y en acto revolucionario de ternura. En general, tenemos la costumbre de no creernos a nosotras mismas (considerarnos impostoras) de no creer a otras. Suena a que nos lo han enseñado, ¿no? Recomendamos pedir explícitamente la validación de las compañeras cuando sentimos que necesitamos dar un paso más allá en patrix, o para salir de él. Es una herramienta clave para la elaboración de las nuevas realidades más tiernas que nos esperan.

- **Vida Propia:** Las dos con mayúsculas para enunciar esa vida soberana, con interdependencia y autonomía que decesitamos y a la cual pretenden invitarte estos textos.

- **Visita lasañera:** Dícese de la visita de amistad verdadera en la que alguien se trae algo debajo del brazo, por ejemplo, una rica lasaña de verduras o un buen puchero de caldo casero. De postre, un rato de escucha activa para una ma-padre. Esto puede ser el mejor regalo para alguien que está criando, pero no solamente. Está indicada en casos de menstruación letal, depresión, bajona contumaz o cualquier otra de las patologías a las que el sistema del HE nos aboca.

- **Violencia gramática:** Que la lengua sea institucionalmente gobernada por la élite varona burguesa europea y blanca, y gestionada por una escuela decimonónica basada en la transmisión burocrática de contenidos desencuerpados tiene como consecuencia que, lo que en realidad es patrimonio inmaterial de todas las personas, se convierta en un objeto arrojadizo. La lengua en nuestras sociedades se dicotomiza (correcto/incorrecto)

- **Viviendo en Cíclico:** Proyecto-ensayo (desarrollado por Enara I. Dominguez) para conjuntar cultura menstrual y economía feminista. Un poco de todo: artículos y pinturas, talleres y coño-creación… ¡Necesitamos que los cuerpos y los ciclos estén en la forma de organizarnos!

12. Inspiraciones: Personas, proyectos, docus y libros de cuyas aguas hemos bebido

"Como mestiza no tengo país, porque de mi lugar de origen fui desterrada. Sin embargo, todos los países son mi tierra porque soy hermana de todas las mujeres mujer y su potencial amante. (Como lesbiana, no tengo raza, porque mi propia gente me ha repudiado; sin embargo, soy de todas las razas porque represento lo queer que hay en ellas.) No pertenezco a un cultura porque, como feminista, desafío el androcentrismo de las culturas y religiones indohispánica y anglosajona; sin embargo, sí tengo cultura porque estoy participando en la creación de una nueva, una narrativa para explicar el mundo y nuestra participación en él, un nuevo sistema de valores, con imágenes y símbolos que nos conectan entre nosotras y con el resto del planeta".

GLORIA E. ANZALDÚA, BORDERLANDS/LA FRONTERA.
THE NEW MESTIZA. 1987. (TRADUCIDO POR NOSOTRAS)

INSPIRACIONES: Personas, proyectos, docus y libros de cuyas aguas hemos bebido

Este capítulo se habría podido llamar 'bibliografía'; lo que ocurre es que, aunque no hayamos apenas utilizado notas ni citas literales, nuestros textos están plagados de semillas de esas creadoras que son inspiración. Te dejamos un recopilatorio de personas, libros, docus y proyectos que para nosotras son nuestra agua en una vida que a veces se nos seca. Esperamos que te hidraten y te renueven tanto como lo han hecho con nosotras.

Creemos en un conocimiento situado[1] que dé cuenta de la posición geosocial desde la que se enuncia (lo que determinará profundamente el conocimiento en sí). De entre las creadoras a las que mencionamos, hay una sobrerrepresentación de quienes proceden del estado español, quienes son blancas y tienen bagaje académico; además, la mayoría están produciendo ideas en este mismo momento.

1. https://es.wikipedia.org/wiki/Conocimiento_situado

PERSONAS a las que seguir de cerca

- **Amaia Pérez Orozco**: Amamos a Amaia (Castilla, 1977), que ha sido de gran inspiración para estos textos. Para nosotras, debería ser sin duda presidenta de la República Feminista de Europa del Sur. Referenta teórica por excelencia, sus ponencias y charlas son puro tomate (orgánico y agroecológico). Amaia habla sobre economía feminista y sobre la cultura de cuidados que necesitamos. Aparte de su libro-semillero de ideas, publicado por Traficantes, si quieres verla en acción, no te pierdas este[2] vídeo de su comparecencia en el Congreso en pleno auge post-covid.

- **Casilda Rodrigáñez**: A muchas nos ha transformado nuestra relación con el cuerpo. Se trata de una investigadora independiente procedente de Madrid (1945) que ha logrado meter los dedos hasta los tuétanos de la cultura patriarcal para, al sacarlos, devolvernos nuestros úteros vibrantes y gozosos como pulpos. A través de toda su obra (a disposición libre de cualquiera que quiera consultarla, gracias a la propia autora), entramos en contacto con los momentos en que las culturas antiguas del Mediterráneo adoptan la violencia patriarcal como sistema de organización y cómo este proceso se va reflejando en los textos y en los cuerpos, que quedarán para siempre transformados. Acercándonos a los corros de juegos de las niñas, los partos extáticos o las olas de placer inscritas en la cerámica prehistóricas aprendemos cómo el sistema nos ha convertido en una versión tristemente reducida de lo

2. https://www.youtube.com/watch?v=RkOG2JCboTY

que realmente podríamos llegar a ser, como cuerpos poderosos hechos para gozar. Aunque la lectura puede ser erudita por momentos, recomendamos que te acerques a los textos o vídeos de Casilda. Las imágenes, símbolos y vínculos culturales que propone pueden cambiar para siempre la forma en que ves la vida.

- **Yayo Herrero**: Referenta ecofeminista indiscutible nacida en Madrid (1965) a quien recomendamos escuchar en charlas como esta[3]. Su forma cercana y amable de proponer ideas radicales, hace que podamos entender intelectualmente la gravedad de la situación ecológica actual mientras las lágrimas inundan nuestra mirada.

- **Almudena Hernando**: Arqueóloga madrileña nacida en 1959. Sus libros, de bastante fácil lectura y publicados en Traficantes de Sueños, acometen algo así como una arqueología de los estragos del género en nuestros cuerpos y relaciones. En ellos se disecciona la construcción de la masculinidad y la feminidad en las personas y en los relatos culturales. También, en *La fantasía de la individualidad*, aprendemos cómo el neoliberalismo nos ha hecho creer que somos individuos autónomos y no dependientes, cuando lo que se está haciendo realmente es esconder de la narrativa cultural a quienes están haciendo posible esa aparente independencia: trabajadoras/es en precario, labor gratuita realizada en las familias, etc.

3. https://www.youtube.com/watch?v=yJbJj5r_-Vk

- **Lorena Cabnal:** Sanadora, hija de la cosmogonía maya xinca y cofundadora del movimiento feminista comunitario-territorial en Guatemala, la Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario, Tzk'at (en lengua maya quiché)[4]. Puedes leer sobre ella en el artículo a pie de página o escucharle hablar sobre Territorio-Cuerpo-Tierra aquí[5]. A las feministas comunitarias, como a muchas otras activistas del Sur Global, necesitamos mirarlas de cerca para desolvidar la urgencia de la sororidad comunitaria y la centralidad del sujeto colectivo, que en el Norte a veces se nos desdibujan.

- **Brigitte Vasallo:** Escritora y activista catalana nacida en 1973 que se dedica sobre todo al antirracismo, la islamofobia de género y a trabajar en otras relaciones posibles basadas en el buen trato y en el amor de verdad entre seres, que nada tiene que ver con los sucedáneos que la cultura nos ha impuesto. No hay nada en su trabajo (conferencias, libros, novela) que tenga desperdicio.

- **Coral Herrera:** Doctora en Humanidades madrileña nacida en 1977. Gran divulgadora mediática sobre cómo el gran mito cultural del amor romántico nos tiene consumidas la cabeza y la Vida. Hace poco ha estrenado podcast. Si eres tan podcastera

4. https://www.pikaramagazine.com/2019/11/lorena-cabnal-recupero-la-alegria-sin-perder-la-indignacion-como-un-acto-emancipatorio-y-vital/

5. https://www.youtube.com/watch?v=6uUI-xWdSAk

como las autoras, encuentras a Coral hablándote en Ivoox[6]. Si prefieres leerle encuentras un montón de textos en su blog[7].

- **Paul B. Preciado:** Filósofo español nacido en Burgos en 1970. Su relato-vivencia-vida es tan subversivo que es de ley seguir bien de cerca a este ser tan especial. Nos gusta su afilada capacidad de crítica cultural mientras propone que construyamos unas «ficciones más tiernas» dentro de las que poder vivir. Hay muchos textos y conferencias disponibles en la red.

- **Donna Haraway:** Filósofa y zoóloga estadounidense nacida en el 44, conocida por sus muy interesantes contribuciones al feminismo actual. De ella viene, por ejemplo, la idea de conocimiento situado que mencionábamos arriba, así como la hibridación de especies y tecnología que permite visualizar imaginarios más allá de lo tradicionalmente entendido como humano. En su última obra, propone que hagamos pueblo, vínculos, más allá de las constreñidas estructuras de la pareja patriarcal, en vez de tener tantas criaturas.

- **Silvia Federici:** Filósofa y activista italiana afincada en EEUU, nacida en 1942. Su obra clave, *Calibán y la bruja*, nos hace comprender el recorrido histórico de la misoginia y la dominación patriarcal a través de la caza de brujas emprendida de la mano del proyecto ilustrado y la colonización. Se deja leer muy agusto.

6. https://www.ivoox.com/podcast-disfrutar-del-amor_sq_f1917097_1.html

7. https://haikita.blogspot.com/

Además, sus conferencias y resto de su obra nos hace recordar que el feminismo no debe dejar nunca atrás la perspectiva marxista, material. Que esto no va de ideas bonitas y sofisticadas, que esto va del pan que algunas nunca logran llevarse a la boca, que a otras nos sobra.

PROYECTOS para una cultura nueva

- **VulvaSapien**s (La revolución empieza en el propio cuerpo)[8]: Nuestras referentas por su forma colectiva de trabajar y por los infinitos saberes de autocoñocimiento y ginecología autogestionada (o gestionada en grupo) que nos han compartido.

- **Gynepunk** (DEColonización visceral)[9]: Muchos-muchos recursos radicales creados por este colectivo que trabaja para lograr la soberanía de los cuerpos.

- **El Camino Rubí**[10] **y la Comunidad Soy1Soy4**[11]: Erika Irusta silbó con su canto rojo de sangre menstrual y nosotras acudimos. Fue en sus terrenos que Enara y Belén nos conocimos, por lo que siempre estaremos agradecidas a su trabajo y la presencia y el cuidado de todas las compañeras de la Comunidad pedagógica virtual.

8. *http://www.vulvasapiens.net/*
9. *https://gynepunk.hotglue.me/?intro*
10. *https://www.elcaminorubi.com/*
11. *https://comunidad.soy1soy4.com/*

- **Sangre Fucsia**[12]: *La víscera, el puñetazo, la hemorragia.* Podcast feminista hecho de temas y voces muy variadas.

- **Luna de abril**[13]: Proyecto de astrología evolutiva y transdisciplinaria, bien enraizado y con perspectiva ecofeminista. Paloma Todd escribe de forma muy inspiradora, su ternura entre palabras y su precisión hacen que leerla sea un experiencia casi como de acariciar la superficie lunar.

- **El salmón contracorriente** (Tu medio digital de economía)[14]: Web de economía crítica en la que encuentras cursos y artículos muy interesantes para irte caminando poco a poco más y más lejos del capitalismo.

- **Esto no es una escuela** (Por una educación que despierte pasiones)[15]: ¿Imaginas cómo te hubiera gustado aprender sobre el mundo? Otra(s) formas de educación son posibles y en este proyecto, te las cuentan. En breve saldrá el documental en el que Diana y Diego llevan unos años trabajando, "Corriendo por las olas".

- **Pikara magazine**[16]: Portal de periodismo con perspectiva femi-

12. *https://sangrefucsia.wordpress.com/*
13. *https://lunadeabril.com/*
14. *https://www.elsalmoncontracorriente.es/*
15. *http://www.estonoesunaescuela.org/*
16. *https://www.pikaramagazine.com/*

nista, poniendo siempre el ojo en el disparador y el dedo en el centro de la llaga. Imprescindible.

- **Carne Cruda**[17]: *La república independiente de la radio*. Si te gusta estar informada sobre temas de actualidad desde una mirada tierna y crítica, este es tu podcast.

- **Nociones comunes**[18]: Casi una universidad en pequeñito. Se trata de la plataforma de aprendizaje colectivo de la librería Traficantes de sueños. En sus aulas virtuales se aprende mucho y bien sobre casi todos los asuntos que nos escuecen y que hemos tratado en este humilde idem.

DOCUMENTALES, CHARLAS y VÍDEOS para seguir girando

- **MIAU** (Movimiento insurgente para la autonomía de una misma)[19]: Documental pedagógico autogestionado en el que encontrarás muchas claves relacionadas con la ginecología autogestiva y el ciclo menstrual.

- **No-Logo**[20]: Un fantástico audiovisual de Naomi Klein sobre marcas, globalización y resistencia.

17. *https://www.eldiario.es/carnecruda/*
18. *https://www.traficantes.net/nociones-comunes*
19. *https://vimeo.com/118763092*
20. *https://www.youtube.com/watch?v=ZIIk6viG2Ss*

- **Con tu dinero** (Setem-Hegoak)[21]: Si aún te quedan dudas de qué es lo que hacen los bancos tradicionales con tu dinero, no dejes de ver este docu.

- **Stop! Rodando el cambio**[22]: Es una película documental que se hizo posible gracias a seis mujeres que cogieron carretera y manta para ver por ellas mismas y de paso mostrarle al mundo que hay gente que está haciendo las cosas de otra manera, que ha decidido coger las riendas de su vida y vivirla plenamente.

- **Gure kabuz ala hil**[23]: Documental en euskera (con subtítulos en castellano) en el que se muestran diferentes proyectos autogestionados que caminan hacia las soberanías.

- **¿La muerte de la clínica? de Paul Preciado.**[24]: Charla estrella que recomendamos si te interesa entender mejor la construcción de este nuestro mundo *farmacopornografico*.

- **Crisis del sistema:** Amaia Pérez Orozco & Jule Goikoetxea[25]: En esta charla realizada en el tiempo covid, Amaia y Jule mantienen un jugoso diálogo sobre el sistema y los cuidados.

21. *https://www.youtube.com/watch?v=pz3g3LG18m4*
22. https://www.youtube.com/watch?v=QggzHWCCqVU
23. Traducción: "Por nuestra cuenta o morir" *https://www.youtube.com/watch?v=AI8ndT49eB0*
24. *https://www.youtube.com/watch?v=4aRrZZbFmBs*
25. *https://www.youtube.com/watch?v=N9BO_Umgj8I*

- **Cuellilargo**[26]: Es un *youtuber* que le pega al periodismo crítico cuyos vídeos sobre temas de actualidad nos parecen fundamentales.

LIBROS

**Añadimos enlace a la descarga legal de los libros en caso de que la haya y lo sepamos. Sería genial que, si quisieras comprar alguno, lo hicieras en la librería de tu barrio o pidieras el ejemplar en alguna biblioteca para que lo compren.*

- **¿Quien le hacía la cena a Adam Smith?** (Katrine Marçal. Debate, 2016): Licenciada en ciencias políticas, esta autora nacida en Suecia en 1983 nos regala este esclarecedor y sencillísimo libro sobre la construcción de la economía capitalista. Fue aquí que aprendimos el concepto de Homo Economicus, el detonante para que nos animáramos a escribir esto que tienes en tus manos. Estamos seguras de que si has llegado hasta aquí, sabes de sobra quién le hacía la cena y quién seguro que no.

- **Descentrar la mirada para ampliar la visión: reflexiones en torno a los movimientos sociales desde una perspectiva feminista y antirracista** (Brizuela-López, Descontrol, 2018): Activistas latinoamericanxs radicadxs en el estado español, lxs autoras nos regalan su mirada para que aprendamos que las izquierdas y los

26. *https://www.youtube.com/channel/UCBGhz1moVqt0Q7LaB0AXUrg*

espacios alternativos no están ni muchísimo menos libres de racismo y otras opresiones.

- **Utopía para realistas** (Rutger Bregman, Salamandra, 2017): Tres claves muy concretas: Renta básica universal, semana laboral de 15 horas y un mundo sin fronteras. Bregman (historiador holandés nacido en 1988) desarrolla en este ensayo-faro un mundo nuevo posible a través de estas tres premisas. Necesitamos relatos inspiradores y posibles (incluso aunque puedan parecer utópicos), y este, es uno de ellos.

- **Teoría King Kong** (Virginie Despentes, Random House, 2018)[27]: Libro-texto-manual subversivo y relatado desde la propia voz de Despentes (Lorena francesa, 1969), con el que pone encima de la mesa las violencias ejercidas sobre las mujeres* en sus múltiples formas.

- **Nacidas para el placer** (Mireia Darder, Ridgen Institut Gestalt, 2014)[28]: En este libro la autora (psicóloga catalana nacida en 1948) realiza un recorrido histórico sobre cómo las mujeres hemos sido alejadas del placer, lo que ha venido produciendo un sufrimiento que acarrea múltiples consecuencias. También propone claves muy interesante para salir de esta rueda.

- **Polifonía Amorosa** (Laura Latorre, Bellaterra, 2017): Latorre

27. *http://www.feministas.org/IMG/pdf/teoria_king_kong_despentes_.pdf*
28. *https://www.anikaentrelibros.com/nacidas-para-el-placer*

Hernando (educadora social de Madrid nacida en 1980) aporta a través de 30 relatos de realidad ficcionada ideas para explorar prácticas más libres en nuestras relaciones, sin juicios ni recetas cerradas. A nosotras nos ha servido mucho para ampliar nuestro imaginario relacional.

- **Coño Potens** (Diana J. Torres, Txalaparta, 2015)[29]: Manual sobre su poder (el del coño), su próstata (que la tenemos) y sus fluidos. Recomendamos fervientemente su lectura por el contenido y la claridad en la que Diana "Pornoterrorista" nos lo cuenta.

- **El vacío de la maternidad. Madre no hay más que ninguna** (Victoria Sau, Madreselva, 1995): Recorrido por la historia cultural que nos ha hecho comulgar a pies juntillas con descomunales ruedas de molino, por ejemplo, que la mayoría llevemos el apellido de nuestro padre, que las mujeres tengan que ser hipermedicalizadas para poder parir, o que en los cuentos de hadas las mujeres nunca tengan madre sino madrastra. Librito mínimo pero de los que cambian vidas.

- **Soberanías. Una propuesta contra el capitalismo.** (VVAA, Zambra-Baladre, 2018): Propuesta para el debate y la acción hacia la transformación social. Necesitamos soberanía(s) en todos los ámbitos y este libro nos da muchas pistas para acariciarla.

29. Descargable gracias a su autora en: *https://we.riseup.net/assets/285284/CONO-POTENS-VERSION-DIGITAL-Desconocido.pdf*

- **Un apartamento en Urano.** (Paul B. Preciado, Anagrama, 2019): Recopilatorio de artículos publicados por Preciado en diferentes medios de comunicación, en los que de forma transversal relata su proceso personal para tejer *ficciones más tiernas.*

- **Manual introductorio a la Ginecología Natural** (Pabla Pérez San Martín, Ginecosofia, 2015): Un buen compendio de saberes para acercarse o profundizar en el conocimiento acuerpado de los cuerpos con coño, la botánica, los rituales, los distintos problemas que solemos afrontar y sus porqués. Es un libro muy bello.

- (En inglés) **Wild feminine** (Tamy Lynn Kent, Simon&Schuster, 2011): Propuesta terapéutica para entrar en nuestras vaginas/coños con las manos y con las mentes. Se trata de aprender a leer los mapas que la vida y el sistema han ido escribiendo sobre nuestras paredes vaginales, y masajear los puntos traumáticos, dolorosos, para ir sanando. Su sugerencia de introducir lo corporal uterino/coñudo en el feminismo y en la sociedad es muy potente.

- (En inglés) **Burning woman**. (Lucy H. Pearce, Womancraft, 2016): En toda su obra y la publicada por la editorial, que es suya, esta exuberante autora irlandesa se lo carga todo. Desde una valorización positiva del cuerpo uterizado y de la energía creativa que nos corre por él, escribe desde la lírica, el ensayo, la pedagogía (un poco como aquí, solo que lo leímos cuando ya estábamos en marcha) para crear nuevos espacios mentales y corporales en que la la potencia de lo femenino (sea aquello lo que sea, cosa que no deja de problematizar) pueda fluir y derribar las estatuas del violento patriarcado que nos ha traído hasta aquí.

Listado de compas por cuyas manos (limpias o pringosas) pasa este libro:

Otros títulos publicados por Baladre y Zambra

Renta Básica de las Iguales y feminismos
"De la centralidad del empleo a la centralidad de la vida"
Mari FidalgoAlicia Alonso Merino, Rosa Zafra Lizcano

¿Qué comen las que mal comen?
Isa ÁlvarezMari FidalgoRuth Herrero y Lucia Shaw

Tiempos de colapso
Los pueblos en movimiento
Raúl Zibechi y Gentes de Baladre

El primer manual de teoría feminista con metodología genital

Desigualdades de todo tipo, estereotipos de género y sus males asociados, racismo, clasismo, sexismo, opresión heteropatriarcal, ideología neoliberal... Leemos feminismo y otras teorías críticas y llegamos a la conclusión de que la "cultura" está llena de estos y otros problemas "sociales". Pero parece que "sociedad" y "cultura" fuesen como cajones de sastre en que colocamos la raíz de los problemas sin que podamos hacer nada por resolverlos. Si la sociedad somos las personas, organizadas en torno a una cultura, ¿qué es, entonces, la cultura, y por qué en ella radican todos los males que nos hacen tanto daño? ¿Por qué es tan difícil cambiarla? ¿Y si en lugar de habitar nosotras en la cultura, fuera ella las que nos habita a nosotras? ¿Y si tuviéramos una cultura dentro del cuerpo, que nos estructura y nos produce de una determinada manera? ¿Cómo se llamaría esa cultura? Y lo qué es más importante, ¿cómo podríamos sacárnosla de adentro?

En Desmontando al Homo Economicus, Enara I. y Belu M. al teclado, y Lucía C. a las ilustraciones, proponen ideas, visiones y ejercicios para acorralar las narrativas que, desde dentro del cuerpo, hacen que seamos quienes otros quieren que seamos y que hagamos lo que no queremos hacer. Tómenselo como un manual práctico de despatriarcalización radical.

9 788412 144352

zambra
iniciativas sociales

Coordinadora de Mujeres contra la Precariedad
BALADRE